



ગં. સ્વ. કબીજીબહેન મોતીલાલ સરૈયાને  
સપ્રેમ અર્પણ

## ઉપોદ્ધાત

હિંદુસ્તાનમાં બાળ-મરણનું પ્રમાણ ખીજા દેશે કરતાં ઘણું મોટું છે એનું કારણ એ છે કે સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતાની તબીયત તપાસી તે તન્દુરસ્ત રહે તેવી સલાહ આપવાની, પ્રસૂતિ વખતે જોઈતી માવજત અને સૂતિકાવસ્થામાં સંભાળ રાખવાની સગવડ દેશમાં ઘણી યોગી છે. તે ઉપરાંત ઔષોગમાં આ વિષયને લગતું જ્ઞાન જાગ્યે જ જોવામાં આવે છે. આ અજ્ઞાનતાને ક્ષીરે તબીયતમાં થતા ફેરફાર તથા બાળ-ઉછેર પ્રત્યે માતાઓ બેઠકાન રહે છે. બાળકમાં જન્મ્યા બાદ શું શું ફેરફાર થાય છે અને તેને તન્દુરસ્ત રાખવા માટે કેવી રીતે તેની માવજત કરવી જોઈએ તેની માહિતી માતાઓને ન હોવાથી બચ્ચા એક વર્ષના થાય ત્યાં સુધીમાં ઘણું મરણ પામે છે.

આ પુસ્તકના લેખકોએ બાળ-ઉછેરને લગતી માહિતી શુજરાતી માતાઓને આપવાને પ્રયત્ન કર્યો છે. બાળક ગર્ભાશયમાં હોય ત્યારથી તે છેક બે વર્ષનું થાય ત્યાં સુધીમાં તેમાં થતા કુદરતી અને અકુદરતી ફેરફાર વર્ણવામાં આવ્યા છે, બાળકને તન્દુરસ્ત રાખવા માટે જોઈતી માવજત બહુ બારીકીથી સ્પષ્ટ અને સમજી શકાય તેવી ભાષામાં આપી છે. તે ઉપરાંત બાળકની મનોવૃત્તિ સમજી તેને પ્રથમથી જ સારી ટેવ પાડવાની જરૂરિયાત તરફ સચોટ રીતે વાંચકનું ધ્યાન ખેંચ્યું છે નિયમિત રહી તન્દુરસ્ત રાખાવવા માટે સારી ટેવો કેમ પાડી શકાય તે પણ બહુ સારું

રીતે દર્શાવ્યું છે. આ જરૂરી બાબતને આવી જાતનાં બીજાં પુસ્તકોમાં લાગ્યે જ સ્થાન આપેલું જોવામાં આવે છે.

સુખી કુટુંબો માટે તો આખુંજે પુસ્તક બહુ જ ઉપયોગી થઈ પડે તેવું છે. સાધારણ વર્ગ માટે તેમાં દર્શાવેલાં સાધનો અને સગવડ મેળવવામાં મુશ્કેલ થઈ પડે; તેમ છતાં પણ બાળકને નિયમિત અને તંદુરસ્ત બનાવવા જોઈતું જ્ઞાન જે પુસ્તકમાં આપેલું છે તે તો દરેકને બહુ ઉપયોગી થઈ પડે તેવું છે. ગુજરાતી ભાષામાં આવાં પુસ્તકોની ઘણી જરૂર છે. આ પુસ્તક લખી લેખકોએ ગુજરાતી સમાજની સેવા કરી છે. છોકરીઓની શાળામાં, મહિલાઓની સંસ્થામાં, દરેક કુટુંબમાં અને પુસ્તકાલયોમાં આ પુસ્તકને સ્થાન હોવું જોઈએ.

મું બ ઈ, ૭ }  
તા. ૭-૫-૫૦ }

ડા. ચમનલાલ મહેતા

## પ્રસ્તાવના

બાળકો આપણાં વારસદારો છે, હિન્દનાં ભાવી નાગરિકો છે. જેવાં તેમને ઘડીશું તેવું દેશનું ભાવી ઘડાશે. આપણાં આપણી આજ્ઞાદીને ટકાવવા અને તેમાંથી આજ્ઞાદી જિંદગી કરવા દેશને ખડતલ, ખંતીદારી અને ખમીરવંતી પ્રજાની જરૂર છે. આ દિશામાં નેતાઓની દોરવણી કે શિક્ષકોની દેખવણી જે નર્થ કરી શકતી તે જવાબદારીના જાનવાળી જનેતા બાળ-ઉછેર દ્વારા કરી શકે છે. તેથી જ તો કવિએ ગાયું છે કે :

‘જે દર સુઝાવે પારણું, તે જગત પર શાસન કરે.’

માતા પોતાના શરીરના લોગે સંતાનને જન્મ આપે છે; તેથી બાળક પ્રત્યેના તેનો પ્રેમ અગાધ અને નિઃસ્વાર્થ હોઈ સર્વ શ્રેષ્ઠ ગણાયો છે. સંતાન પ્રત્યેનું વાતસલ્ય એ તો માતાના હૈયામાંથી ફૂટતું નૈસર્ગિક અમીઝરણ છે. પણ એ મમતામાં બાળકના શરીર અને મનની માવજત કેમ કરવી તેનું વ્યવહારુ જ્ઞાન ઉમેશય તો સોનામાં સુગંધ મળે. એથી જિલટું જ્ઞાન વગરનો આંધળો પ્રેમ તો સંતાનના દેહ અને દિલની હુર્દશા કરી મૂકે છે. જૂના જમાનાની સંયુક્ત કુટુંબની પ્રથા અને ઘરગથ્થુ ડોશીવૈદું આજે વિદાય લઈ રહ્યાં છે. નોકરીપંધાર્યો શહેરમાં જઈ વસેલાં નવદંપતીને આ પુરાણી પદ્ધતિનો લાભ મળી શકતો નથી. આથી આવાં બીનઅનુભવી માળાપોને નજર સમક્ષ રાખીને આ પુસ્તક લખવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.

યુરોપ-અમેરિકામાં આ વિષય ઉપર નિષ્ણાત ડોક્ટરોની સલાહ લઈ નાનાં, સસ્તાં, વ્યવહારુ પુસ્તકો ચોકખંધ પ્રગટ કરવામાં આવે છે. એવાં પુસ્તકો ઉપરથી તારવીને એ જ ધારણે આપણી પરિસ્થિતિને અનુકૂળ પડે તે રીતે આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે. લખાણ બને તેટલું સરળ બનાવવા જતાં ભાષાની દૃષ્ટિએ ક્યાંક હોય હોખાય તો તે ફરગુજર કરવા વિદ્વાનોને વિનંતી છે. આ પુસ્તક વાંચી કોઈ બહેનો સલાહ સૂચનાઓ મોકલશે તો નવી. આવૃત્તિ વખતે તેનો સાભાર ઉપયોગ કરવામાં આવશે.

આ પ્રકાશન પાછળ કમાણી કે પ્રસિદ્ધિનો લેશ પણ હેતુ નથી. અમારાં સત્તાનોને ઉછેરતાં અમે જે વાચ્યું; વિચાર્યું અને અનુભવે શીખ્યા તે જનતા સમક્ષ રજુ કરી આપણા બાલજગતની અને સુજ્ઞાતી માતાઓની એક માત્ર સેવા કરવાના ઉદ્દેશથી આ પ્રયત્ન કર્યો છે. હાલની બેહુદ મોંઘવારીને લીધે પુસ્તકની કિંમત ધાર્યા કરતાં જરા વધી ગઈ છે, જે બદલ અમે ક્ષમા ચાહીએ છીએ. દેવનાં હીથેલ બાળકો આપણું અણમૂલ મન છે અને આપણે માબાપો તો તેનાં માત્ર દ્રસ્ટીઓ છીએ. આ પુસ્તક વાંચી ગરવી ગુજરાતણા બાળ-ઉછેર અંગેની પોતાની ફરજો અદા કરવા શક્તિમાન થશે તો અમારો શ્રમ સાર્થક થયો ગણીશું.

અંતમા એલ ઇન્ડિયા મેડીકલ કોન્ફરન્સના હાલના પ્રમુખ ડા. ચમનલાલ મહેતાએ આપુ પુસ્તક વાંચી જઈ, પોતાના અમૂલ્ય વખતના સોજે ઉપોદ્ધાત લખી આપ્યો છે ને બદલ અમે તેમનો હાર્દિક આભાર માની વિરમીએ છીએ

વિનોદ વરલવનદાસ સરૈયા  
દુર્લભદાસ વિકૃલદાસ સરૈયા

## અનુક્રમ

પ્રકરણ	વિષય	પાનું
૧	નવું જન્મેલું બાળક ... ..	૧
૨	બાળકની શક્તિ ... ..	૪
૩	બાળકનો રોગનો કાર્યક્રમ ... ..	૮
૪	બાળકની તંદુરસ્તીની જાળવણી... ..	૧૪
૫	શારીરિક ચિકિત્સા ... ..	૧૭
૬	હોં બટકાવવાની તથા તેમાંથી ઉગરવાની રીત ... ..	૧૯
૭	બાળક મારેલું ધર ... ..	૩૦
૮	બાળકનાં કપડાં ... ..	૩૩
૯	સ્નાન ... ..	૩૬
૧૦	દાંત અને બીજી ધ્વંસીયો ... ..	૩૯
૧૧	જીંઘ અને તેનું પ્રમાણ... ..	૪૩
૧૨	ચોક્કસ દવા અને સ્પર્શનો પ્રકાર... ..	૪૮
૧૩	કસરત અને રમત ... ..	૫૦
૧૪	ટેવ, ડુંગળી, ઝાવડા ... ..	૫૪
૧૫	ધાવણ અને ખેરાક ... ..	૬૬
૧૬	વાસણો ... ..	૬૬
૧૭	કમુદ્ધતં બાળક ... ..	૧૦૩
૧૮	મહું બાળક ... ..	૧૧૪
૧૯	સામાન્ય બાળ રોગો ... ..	૧૨૨
૨૦	અકસ્માતો ... ..	૧૩૩
૨૧	પૂરવણી ... ..	૧૩૯

# જનેતાની જવાબદારી

## ૧ નવું જન્મેલું બાળક

બાળકને મોટું થતાં વાર લાગતી નથી. જન્મ્યા પછી રાજક દિનપ્રતિદિન વજનમાં, ઉંચાઈમાં, બુદ્ધિમાં તેમજ સમજ-પ્રકૃતિમાં વધે છે. બાળકને શું ખવડાવવું, શું પીવડાવવું, કેવાં કપડાં પહેરાવવાં, માંદું પડે તો શું કરવું, સારી તંદુરસ્ત ટેવો કેમ પાડવી, ટૂંકમાં બાળકના ઉછેર માટે માળાપે શાં પગલાં કેવાં તે સમજાવવા, અને તે પણ સરળ ભાષામાં સમજાવવા, આ ચોપડીમાં અમે પ્રયાસ કર્યો છે.

બાળકનો જન્મ થયા પછી, તે પહેલું જ હોય કે ન હોય તો પણ, સવાલ એ ઊઠે છે કે તેના ઉછેર માટે શું કરવું કે તે તંદુરસ્ત રહે અને રોગથી મુક્ત રહે. સાધારણ રીતે સુવાવડ આવવાની છે એ ખુશખબર પડતાં જ માળાપ બાળકને માટે શું કરવું અને શું નહિ તેના મનમુગ્ધા કરે છે; અને તેની કેમ સંભાળ રાખીશું, કેવાં કપડાં કસાવીશું વગેરે ચોજનાઓ ઘટે છે.

બાળક પ્રેટમાં હોય ત્યારથી જ માતાએ ચોતાની તેમજ બાળકની સંભાળ સંભવી ઘટે છે. તેણે રોજ સવારે ચાલતાં ફરવા

જનું, નિયમિત અને માફકસરનો ખોરાક લેવો, તેલ, ખટા મરચા, ખટુ ન ખાવાં, રાતના ઉઝગરા ખટુ ન કરવા, જ સખત શ્રમ ન લેવો, અને બને ત્યાં સુધી આનંદમાં રહેવા બાળક જન્મે ત્યારે તે તદ્દન નિરાધાર પશુ જેવી સ્થિતિમાં હો છે, તેથી તેનું ખટું કામ માળાપે કંપુ પડે છે. દૂધમાં તે સંભાળ અને ઉછેરની બધી જવાબદારી માળાપને માથે રહે છે.

પહેલી નજરે તો માળાપે બાળકની શારીરિક જરૂરિયાતોનું સંભાળ લેવી જોઈએ એમ જણાય છે; પણ બાળકના શારીરિક ઉછેર સાથે તેના મન અને ચારિત્ર્યના વિકાસને ગાઢ સંબંધ છે એ જૂલવાનું નથી. પહેલા વર્ષમાં, ખાસ કરીને તો પહેલ થોડા મહિનામાં તેને જે ટેવો પડે છે તેનો ઉપર તેની શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તીનો આધાર રહે છે. દરેક બાળકમાં માળાપના કંઈને કંઈ શુભઅવશુભ કિતરી આવે છે. તેમાંથી કયા તેના ભાવી જીવનમાં સુખ્ય ભાગ બજવશે તેનો આધાર માટે ભાગે તેની આસપાસના વાતાવરણ ઉપર રહે છે. બાળક નો ખોરાક ખાય, જેવી તેની સંભાળ લેવાય, જે લોકો સાથે તે રોજ સમાગમમાં આવે તેની અસર બાળક ઉપર પડે છે અને તે સુજબની ટેવો-કુટેવો બાળક ભણ્યેઅભણ્યે અનુસરે છે બાળક પોતાની પસંદગીના સ્થળે રહી શકતું નથી, એટલે જ આઠવણો કરી હોય તેની વચ્ચે તે પોતાનું જીવન આરંભે છે જન્મ પછી બાળક પોતાના અનુભવે શીખવા માંડે છે અને તેના સમાગમમાં આવતાં માણસો તથા વસ્તુઓ જોઈને બાળક તેમ જોળખતાં શીખે છે.





બાળકની માનસિક ખીલવણીમાં સાથ આપવાની તેમની ફરજ છે. બાળકને સારી ટેવો પઢે તે માટે તેના જન્મથી જ મા અં બાપ બંનેએ લગત રહી પ્રયત્નો કરતા રહેવું જોઈએ.

## ૨ બાળકની વૃદ્ધિ

જીંદગીમાં સૌથી મોટા ફેરફાર બાળકના પહેલા વર્ષમાં થાય છે, તેથી પહેલું વર્ષ ખાસ મહત્વનું હોવાય છે. આ વર્ષમાં તફાન પરવશ સ્થિતિમાંથી એક હસતું, રમતું નાનું બાળક ઊભું થાય છે અને તે બોલવા તથા ચાલવાનો પ્રયાસ કરે છે.

પહેલા વર્ષમાં બાળક ઘણું વધે છે એટલું જ નહિ પણ એ વર્ષમાં તે ઘણું ઘણું શીખે છે. નિયમિત વખતે તે ઊંચતાં ને ખાતાં શીખે છે. પોતાની મેળે બેસતાં કે જામા થતાં શીખે છે અને કોઈ કોઈ તો ચાલતાં પણ શીખે છે. તે હાથમાં ચીજો પકડતાં અને શોધી લેતાં શીખે છે. ચમચો, વાટકો, ખાલો પથારી, ઢોલ વગેરે શી ચીજો છે અને તેનો ચો ઉપયોગ છે તે બાળક સમજે છે. અને તેમાંથી કેટલીક પોતાની મેળે વાપરતાં શીખે છે. આ ઉપરાંત તે માણસોને જોળખવાની શરૂઆત કરે છે. પિતા કોણ, માતા કોણ, દાદા કોણ, બાઈ બહેન કોણ વગેરે તે સમજે છે અને કેટલાક શબ્દો તે સમજે છે અને વાપરે પણ છે. પોતાને કોઈ બિચકે એવી ઈચ્છા થાય ત્યારે તે બીજાનું ધ્યાન ખેંચવા રહે છે અને કોઈ તેને બિચકે છે કે નહિ તે જુએ છે. જો કોઈ તેને બિચકે નહિ કે તેના રડવા તરફ ધ્યાન આપે નહિ તો તે સમજે છે કે રડવું નકામું છે. કુટુંબના આખા સમૂહનું પોતે એક અંગ છે એમ તે સમજે છે અને

રોજરોજ નવા અનુભવો મેળવે છે.

## જન્મ વખતે બાળક

બાળક જન્મે ત્યારે આશરે ૫ થી ૮ રતલ વજનનું હોય છે, અને તેની લંબાઈ ૧૮ થી ૨૧ ઇંચ હોય છે. તેનો રંગ એકદમ શુભાળી કે લાલ હોય છે. બહાર નીકળતાની સાથે બંધન દ્વરે ચર્તા અને છૂટ અનુભવતાં તે તરત જ મરડાય છે, મચકાય છે, પગ જિંચા કરે છે, મૂંઝીઓ વાળે છે અને ભેરથી રહે છે. ડાંત ન હોવાથી તે ખોરાક ચૂસીને લે છે. તેને માનું ધાવણ કે દૂધની બાટલી આપવી પણ ચમચીથી દૂધ ન પાવું, કારણ કે તેથી તેને કંઈ કસરત મળતી નથી અને ખરાબ ટેવ પડે છે. બાળક પોતાનો ખોરાક ચૂસીને લે તો તેનાં જડખાં મજબૂત થાય છે અને તે સમજે કે મહેનત કરીએ તો જ પેટ ભરાય અને સંતોષ મળે. ખોરાક લઈ બાળક જિંદગી જાય છે. જન્મ વખતે બાળકને કશી ટેવ કે આદત હોતી નથી પણ એકનું એક કામ ફરીફરીને કરવાથી આદત બંધાય છે. જન્મ થયા પછી તરત ટેવો પડવા માંડે છે અને જો સારી ટેવો પડે તો આખો જન્મભરો સુધરે છે. ખાસ કરીને નિયમિતપણાની ટેવ પડેલેથી જ પડે તો તે ઘણી જ લાભકારક છે.

નાના બાળકની વર્તણૂક કેળવવા તેને ઠરાવેલા વખતે ખોરાક લેતાં, જિંદગતાં તથા ઝાડોપેશાબ કરતાં શીખવવું જોઈએ. અમુક સમયે જ તેને ખાવાનું મળશે, તેને પથારીમાં મૂકવામાં આવે ત્યારે તેણે જિંદગવાનું છે અને તે રહે તેથી કોઈ તેને જિંદગીને રમાડશે નહિ એવી બાળકને સમજ પડવી જોઈએ. તેની

મરણ સુજળ બધું થશે નહિ અને આ વિશાળ દુનિયાનો તે  
તો માત્ર એક નાનો ભાગ છે એવું જ્ઞાન તેને નિયમિતતાની ટે-  
પાડવાથી થશે.

## ચાર મહિનાનું બાળક

પહેલા ચાર મહિનામાં બાળકનું વજન જન્મ વખતના  
વજન કરતાં લગભગ બમણું થશે અને લિંગાઈમાં પણ પોણે  
ધંધ વધશે. સ્નાયુઓ વધારે મજબુત થતાં બાળક હાથપગ ભેરવે  
હોવાને છે, બિંધુચતુર્ પડતાં શીખે છે અને જરાક ટેકો મળત  
માથું ટટાર રાખતાં શીખે છે. ચાર માસનું બાળક આંતુબાળ  
જોતું થાય છે, પોતાનાં માબાપને ઓળખે છે અને કોઈક બાળક  
તો ખીજાં માણસોને પણ ઓળખે છે. પોતાની આસપાસ પડેલી  
ચીજો તરફ તે ખત્રીને ત્રાસ છે અને તે લેવાની કોશીશ કરે છે.  
બાળક પોતાને શું ગમે છે અને શું નથી ગમતું તે વાચા ન  
હોવાથી હાવાભાવથી સમજાવે છે. ચાર મહિનાની ટૂંક સુદતમાં  
તે એક લોચાલાપસી જેવું માણી મટી ધ્યાન જોતી વ્યક્તિ  
બને છે. ખાતું, બિંધણું અને મળમૂત્ર કરવા સિવાય તેને ખીજું  
કંઈ કામ હોતું નથી અને તે બાળક સરખી ટેવે પાડવી એ  
માતાના હાથની વાત છે.

## આઠ મહિનાનું બાળક

ચારથી આઠ માસ સુધીમાં બાળક બિંધાઈમાં તેમજ  
વજનમાં ઘણું સપાટાશેર વધે છે. આઠ માસે તો બાળકનું વજન-  
૧૪ થી ૧૬ સ્ટાલ થાય છે અને બિંધાઈ ૨૩ થી ૨૫ ઈંચ જેટલી  
થાય છે. પણ તેનો આધાર બાળકના શરીરના બાંધા અને કા

ઉપર રહે છે. માથું પશુ મોટું થતું જાય છે અને સ્નાયુઓ વધારે મજબુત થાય છે. બાળક હવે ટેકા વગર બેસી શકે છે અને પેટે ચાલીને કે ઘુંટણીયાં તાણીને પોતાની મેળે આગળ ખસે છે. ઘુઘરો, દીંગણી, દડો વગેરે રમકડાં પોતાના હાથે તે પકડે છે અને રમે છે અને કંઈ કંઈ વસ્તુઓ પોતાની આસપાસ છે તે તાણીને નીહાળતાં શીખે છે. આંક મહીને બાળક મા-મા, પા-પા, બા-બા, દા-દા, વગેરે અવાજ કાઢતાં શીખે છે. પણ તે જે લવારો કરે છે તેનો કંઈ ખાસ અર્થ હોતો નથી. કેટલાંક બાળકોને બેત્રણ દાંત ફૂટે છે. પણ ઘણાખરા દાંત નવ મહીના પછી જ આવે છે. વળી આ ઉંમરે બાળક અનાજ લઈ શકે છે અને ધાવણ છોડાવી શકાય છે. માટે ધીરેધીરે ધાવણ છોડાવી દેવું.

### એક વર્ષનું બાળક

૮ થી ૧૨ માસમાં બાળકનું વજન વધે છે ખરું પણ પહેલાં બેટકું વધતું નથી. જન્મ વખતે વજન ૬ સ્તન હોય તો વર્ષ આખરે લગભગ ૧૮ સ્તન થાય છે. એટલે લગભગ ત્રણગણું થાય છે. જિંઘાઈ ૨૫ થી ૩૦ ઇંચ થાય છે અને માથું પણ મોટું થાય છે. ઘણાં બાળકો એક વર્ષનાં થાય ત્યારે જિંઘાં અને પાતળાં થાય છે. કોઈક જ ગોળમટોળ રહે છે. પણ બીજે વર્ષે જેમ જેમ જિંઘાઈ વધે છે તેમ તેમ તે પાતળું થતું જાય છે. બધાં બાળકો એક સરખાં વધતાં નથી; પણ કુટુંબ, જાત અને દેશની રહેણીકરણી તથા હવાપાણી ઉપર તેનો આધાર રહે છે. કોઈ પણ બે બાળક એક સરખાં વધતાં નથી.

૮ થી ૧૨ માસ દરમિયાન બાળક માનું ધાવણ છોડી ગાય

દે ભેંસનું દૂધ લેતું થાય છે. આ સાથે તે થોડો નક્કર ખોરાક પણ લેતું થાય છે. બાળક એક વર્ષનું થયા પછી તેને દૂધની બાટલી ઊડાવી ખ્યાલાથી દૂધ પીવાની દેવ પાડવી. હવે તે તદ્દન પરવશ સ્થિતિમાં નથી. પોતાનું કામ તે પોતાના હાથે કરતાં શીખે છે. માળાપોએ તેને તેમ કરવામાં ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. બહારથી આવીને તે પોતાનાં કપડાં, ખૂટ, મોજાં પોતાના હાથથી કાઢે અને અને સૂવાનાં રાતનાં કપડાં પોતાની મેળે પહેરતાં શીખે તેવી તેને દેવ પાડવી જોઈએ. બાળક પોતાનાં કપડાં જાતે પહેરે અને કાઢે તો તેને સ્વતંત્રતા અને સ્વાશ્રયનો આનંદ મળે છે. બાળક જાતે પોતાનાં રમકડાં લે અને પાછાં તેની જગ્યાએ મૂકી દે તેમજ પોતાનાં કામકાજ પોતે કરવા મથે એ ઉચ્છવા-જોગ છે. બાળક એક વર્ષનું થતાં તેને પોતાનાં કામ પોતાની મેળે કરતાં શીખવવું જોઈએ.

હવે બાળકના સ્નાયુઓ ઝડપભેર વધે છે. ઘુંટણીયાં તાણવાને બદલે તે કોઈ ચીજ પકડી જીભું ધાપે છે અને ટેકા વગર જીભું ફહી શકે છે. કોઈક બાળક તો ચાલતાં પણ શીખે છે. એક વર્ષે બાળક પોતાના હાથનો ઉપયોગ વધુ સારો કરે છે. અને દટો, ચોકડાં વગેરે લઈ પોતાની મેળે રમે છે. મા, બા, બૂ, ચા, દૂધ, મિયાઉ જેવા શબ્દો ઉચ્ચારતાં અને એ શબ્દોની સાથે વ્યક્તિ દે ચીજોનો સંબંધ જોડતાં તેને આવડે છે.

માતાની કેળવણી સારી હોય તો બાળક હવે ઝાંડપેઠાબ ઉપર કાબુ મેળવે છે, અને જ્યાં ત્યાં જગાડતું નથી પણ માનું ધ્યાન ખેંચી બાથરૂમ કે સંડાસમાં હાજર નાથે છે.

ઘણાંખરાં બાળકોને પહેલા વર્ષમાં ૬ ફાંત આવે છે.

## બીજું વય

બાળકોને વિશા યતાં, આલતાં અને ખોલતાં આવડે ત્યારે તે પરવશ બચ્ચું ન ગણાય. અલગબત્ત, તે બીજાં ઉપર આધાર રાખે છે ખરું; પણ હવે તે દિવસે દિવસે બીજાં ઉપર આધાર રાખવાનું ઓછું કરતું જાય છે અને દરેક કામ પોતાની જાતે કરવા મથે છે. બાળકના આવા પ્રયત્નોને આપણે ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. ઘણા લાંબા સમય સુધી બાળકને પોતાની મેળે કંઈ પણ કરવા ન દઈ તેને બાપડું બિચારું લાચાર બનાવવું તે કરતાં તેને પોતાના કામ જાતે કરતાં શીખવા દેવું એ વધારે સારું છે. આ પ્રમાણે ન કરતાં બાળકને પરવશ રાખનાર માબાપ પોતાના તેમજ બાળકના માર્ગમાં મુશ્કેલી ખડી કરે છે.

બાળકની નિશાળે જવા જેવડી ઉંમર થાય તે પહેલાંના ગાળામાં તેની આખી હાંદગી ઉપર અસર કરતી આદતોનો પાથો નાંખાય છે. આ સમયમાં તેને કેળવનાર મુખ્યત્વે મા છે, પણ તેના તન અને મનનો વિકાસ કરવાને મા અને બાપ બંનેએ મળીને યોજનાઓ ઘડવી જોઈએ અને તેને મદદ કરવી જોઈએ. બાળકોને સારી ટેવો અને સંસ્કારો પાડવા માટે પહેલાં છ વર્ષ અહુ અગત્યનાં છે.

## ૩ બાળકનો રોજનો કાર્યક્રમ

બાળક માટે રોજનો કાર્યક્રમ ઘડી રાખવો એ અગત્યનું છે. ૧ માતાએ પણ એ જ કાર્યક્રમ પ્રમાણે વર્તવાનું છે. દરેક કુટુંબની રહેણીકરણી તથા સગવડ મુજબ તેમાં જરૂરી ફેરફાર કરી શકાય. દરરોજ નિયમિત સમયને અંતરે બાળકને ખોરાક આપવો જોઈએ.

ચમચી કોડલીવર ઝોઈલ અને જે ત્રણ ચમચી મોસંબી કે સંતરાનો રસ આપવો અને તેને છૂટામાં સુવાડી રમવા દેવું.

૧૦-૦ ધાવણુ.

૧૦-૨૦ ધાવણુ પછી ઋતુ અનુસાર બારી ખૂલ્લી સળીને ઘરમાં અથવા તો બહાર ગેલેરીમાં કે ઝોટલે બાળકને ઊઘવા દેવું. ઊંઘતા પહેલાં તેને થોડો વખત સૂર્યના તાપમાં રમવા દેવું. જ્યારે બાળક ઊઘી જાય ત્યારે હથેલી સમય ન હોય તો પાણી પાવું કે જેથી તેની તરસ છીપે.

૫પોરે

૨-૦ ધાવણુ કે બાટલીનું દૂધ.

૨-૨૦ બાળકને ઊઘવું હોય તો ઊઘવા દેવું. નીંહુ તો ચટાઈ ઉપર સુવાડી રમકડાં આપવાં કે તે પોતાની મેળે રમે.

૫-૧૫ બાળકનાં રાતને માટેનાં લુગડાં બદલવાં અને તે પહેલાં તેને થોડો વખત રમવા દેવું. ડોક્ટરની સૂચના હોય તો બીજી વખત તેને કોડલીવર અને મોસંબીનો રસ આપવો.

૬-૦ ધાવણુ.

૬-૨૦ બાળકને પથારીમાં ખૂંટી સૂઈ જવા દેવું.

રાત્રે

૧૦-૦ ધાવણુ.

૨-૦ ધાવણુ. બાળક દોઢેક માસનું થયા પછી આ ધાવણુની જરૂર નથી. રાત્રે ૧૦ વાગે ધવડાવ્યા પછી સવારે ૬ વાગે ધવડાવવું.



## ૫ અને ૬ માસના બાળક માટે

૬-૦ ધાવણુ પછી બાળકને પાસણમાં જિંઘવા કે રમવા દેવું.  
૬-૧૫ બાળકને નવડાવી કોડલીવર સાથે સંતરાં, મોસંબી કે  
ટમેટાનો રસ આપવો.

૧૦-૦ લચકો દાળ તથા ભાત ખવડાવી તરત ધવડાવવું. પછી  
બાળકને રમવા દેવું અથવા તેને જિંઘવું હોય તો જિંઘવા  
દેવું.

૧-૦ બાધ ન હોય તો ઈડાં, નહિ તો પછી ટમેટાં, ગાજર,  
વટાણા ફણસી, ખટાટ, સાણ વગેરે કોઈપણ લીલાં શાક-  
સાણ પાણીમાં ઊકાળી તેને ગાળી બાળકને ગુપ આપવો.

૨-૦ ધાવણુ.

૨-૨૦ બાળકને સૂર્યના તડકામાં રમવા દેવું અને પછી ઉંઘાડી  
દેવું. બેઠે ત્યારે પાણી કે રસ આપવાં.

૪-૧૫ બાળકને કલાક બહાર ફરવા લઈ જવું. જો કે આ કાર્યક્રમ  
બાળક બે માસનું થાય ત્યારથી અમલમાં મૂકી શકાય.

૫-૧૫ કોડલીવર ઓર્ડલ તથા રસ આપવાં

૬-૦ ધવડાવીને બાળકને બાંધાડી દેવું.

૧૦-૦ ધાવણુ.

## ૭-૮-૯ માસના બાળક માટે

૬-૦ ધાવણુ.

૬-૧૫ નવડાવવું તથા કોડલીવર અને રસ આપવાં.

૧૦-૨ દાળભાત, બાફેલાં શાક કે બીજા પ્રવાહી ખોરાક આપવો.  
જેથી તે દાંત વગર પેઢાંથી ચાવી શકે. પછી દૂધ આપવું.

૧૦-૩૦ બાળકને લાઘવા દેવું અને જીઠે ત્યારે પાણી પાવું.

૨-૦ ઈંડાં અથવા સુપ અને દૂધ આપવાં.

૨-૨૦ બાળકને ખૂદલામાં રમવા કે લાઘવા દેવું. જીઠે ત્યારે પાણી પાવું.

૪-૧૫ બાળકને ફરવા લઈ જવું. જિનાળામાં મોઢેથી લઈ જવું.

૫-૧૫ રાતનાં ૮પડાં બદલાવી પથારીમાં રમવા દેવું કે રમાડવું.  
પણ રમતમાં ને ઉશ્કેરાય નહિ તે જોવું. કેમકીવર અને  
રસ આપવાં.

૬-૦ રાંધેલું અનાજ તથા દૂધ આપવાં.

૬-૦ પથારીમાં સુવાળી દેવું.

૧૦-૦ ધાવણ કે દૂધ.

### ૧૦-૧૧-૧૨ માસના બાળક માટે

૬-૦ માને ધાવણ આવતું હોય તો આપવું નહિ તો બાટલીમાં  
ગાયતું દૂધ આપવું. ધાવણ આવતું હોય તો પણ ધીમે  
ધીમે ઘટાડતા જવું.

૮-૧૫ ઠોડલીવર તથા રસ આપવો.

૧૦-૦ રાંધેલું અનાજ તથા દૂધ આપવું, પછી બાળકને રમવા કે  
લાઘવા દેવું.

૧-૦ જમવાનું. ઈંડાં, ચાકબાણ, ખાખરા, બાફેલાં બટાટા, સુપ,

મગનું પાણી અને દૂધ બાળકને લાયક ખાવાની ચીજો ગણાય.

૬-૨૦ ખુદલામાં રમવા કે બિઘવા દેવું અને બિઘે ત્યારે પાણી પાવું.

૫ થી ૬ ફરવા લઈ જવું.

૬-૦ કોડલીવર અને રસ.

૭-૦ શાતનાં કપડાં બદલાવી ઉઘાડી દેવું.

ઉપરનો કાર્યક્રમ હરેક બાળકને લેવાય ન શકે. પણ ખોરાક, હાંપ, ખુદલી હવા, પાણી વગેરે બાળકને નિયમિત આપવાને આપવાનો ખ્યાલ આવે તે હેતુથી ઉપરનો કાર્યક્રમ આપ્યો છે.

## ૪ બાળકની તંદુરસ્તીની જાળવણી

ઘણું લાગે બાળકો જન્મે છે ત્યારે નીરોગી હોય છે. તેથી જન્મ્યા પછી તેમને રોગમુક્ત કે રોગથી દૂર રાખવાની કળા અગત્યની છે. રોગ થયા પછી તેનો ઇલાજ કરી તેને મટાડવો તે કરતાં રોગ થવા ન પામે અને તે અટકાવી શકાય તે વધારે સારી વાત છે. અગાઉના વખતમાં જે બચપણના રોગો થતા હતા તે હવે ઓછા થતા જાય છે એ વિજ્ઞાનની ગોષ્ઠીને આભારી છે. બાળકને પચ્ચ, નિયમિત અને માપસર ખોરાક આપવાથી તેમજ સૂર્યનાં કિરણોથી કેટલાક રોગો થતા અટકે છે. શીતળા તેમજ બીલા કેટલાક ચેપી રોગો તે માટેની રસીનાં ઇન્જેક્શન લેવાથી થતા અટકે છે. મોટી ઉંમર, ટાઇફોઇડ વગેરે ચેપી રોગના દર્દી પાસે બાળકને જવા દેવું નહિ. માખી, મચ્છર વગેરે ચેપી રોગ ફેલાવનાર જંતુઓના સંસ્પર્શમાં બાળકને

આવવા દેવું નહિ. તેનું પીવાનું પાણી, દૂધ વગેરે બરાબર ગરમ કરી ચોકખા વાસણમાં આપવાં. આ ઉપરાંત રમકડાં, ચમચી વગેરે નાની વસ્તુઓ બાળક મોઢાંમાં લેવું હોય તે બધી ચોકખી, રાખવી.

થેપ ન લાગે તે માટે સૌથી સારો માર્ગ તો એ છે કે બાળકને બહારનું ખીલકલ ખાવા દેવું નહિ કે બહાર ઘણાં માણસો વચ્ચે તેને જવા દેવું નહિ. નહિતર મોટાં માણસોના રોગોનો થેપ બાળકને લાગવા સંભવ છે, બાળકને સાચવવા નોકર કે આમા રાખો તે પણ સ્વચ્છ અને નીરોગી હોવી જોઈએ. તેને ક્યંત કે આંદી જેવું ગરમીનું દર્દ ન હોવું જોઈએ. બને તો તે બાબત તેની ઠાકતરી તપાસ કરાવી લેવી. બાળકની સહામતી માટે આટલું તો કરવું જ જોઈએ.

બાળકને નીરોગી રાખવા તેને બચપણથી જ નિયમિત-પણાની ટેવ પાડવી. તેને રોજ ઠરાવેલા સમયે નવડાવવું, કપડાં પહેરાવવાં, ખોરાક આપવો, ઉઘાડવું, ખુટ્તામાં રાખવું, રમવા દેવું, કસરત કરાવવી અને ઝાડા પેશાબ માટે પણ ચોક્કસ વખત અને જગ્યાની ટેવ પાડવી. બધાં બાળકો માટે કાર્યક્રમનો એક જ વખત રાખવો શક્ય નથી. માને તેમજ કુટુંબનાં ખીળાં માણસોને અનુકૂળ પડે તેમ કાર્યક્રમ ઘડવો. પણ એ ન બૂલવું કે બાળક પણ એક સ્વતંત્ર વ્યક્તિ છે તેથી તેની સગવડ પણ ધ્યાનમાં રાખી કાર્યક્રમ નક્કી કરવો.

### ઠાકતરી દેખરેખ

બાળક હંમેશાં સાચું રહે તે માટે અનુભવી ઠાકતરની

ફેબ્રુઆરી આજુ રહે તેવી ગોઠવણ કરવી. કેમકે પણ રોગ કે પીડા બાળકને થાય ત્યારે તેનાં ચિકિત્સા ઓળખી કાઢવાની કે તેના ઈલાજ કરવાની તાલીમ કંઈ દરેક માતાને મળેલી હોતી નથી. વળી તે હુમેશાં બાળકની પાસે ને પાસે રહે તેથી તેની તબીબીયતમાં થતા નબળા ફેરફારોની તેને ખબર પડતી નથી, પણ હર અકબાલિયે ડોક્ટરને બતાવવાથી તેમને આવા ફેરફારની તરત ખબર પડે છે. બાળકના રંગ કે હિલચાલમાં ફેરફાર પડ્યો હોય કે તેને કોઈ દર્દ થવાનો સંભવ હોય તો અનુભવી ડોક્ટર તે તરત પારખી કાઢે છે. બાળકનો ખોરાક ક્યારે બદલવો કે વધારવો શીતળા ક્યારે કઢાવવા કે ઓળીયાનાં દર્દો-ટોન્સીલ, ડીપ્થેરિયા-વગેરેનો શો ઈલાજ કરવો તેની સમજ માતાને ન પડે, પણ ડોક્ટરને તે જણાવી પડે. આથી બાળકને નીરાળી રાખવા ઈચ્છતાં માળાપે હુમેશાં દાકતરી સલાહ લેવી. બાળકનો જન્મ થતાં વેંત જ દાકતરી ફેબ્રુઆરી શરૂઆત થવી જોઈએ.

ગામમાં બાળકો માટેના આરોગ્ય કેન્દ્રમાં અથવા હવા-ખાનામાં દર મહિને ડોક્ટર પાસે બાળકને પહેલા વર્ષમાં તપાસવા લઈ જવું. ત્યારે ડોક્ટરની સલાહ પૂછીને માતાએ બાળકને શો ખોરાક આપવો, ઋતુ અનુસાર ખૂટલી હવામાં તેને ક્યારે ફરવા લઈ જવું, ઊંઘ, કસરત અને મળમૂત્રના ત્યાગ માટે શો સમય રાખવો એ બધું સમજી લઈ તે મુજબ કાર્યક્રમ ઘડવો અને અમલમાં મૂકવો.

૧૧

જન્મ વખતે ડોક્ટર પાસે બાળકના આખા શરીરની તપાસ કરાવી લેવી; અને પહેલા વર્ષમાં દર ત્રણ માસે આવી

નોંધ રાખવી. જો વજન વધતું ન જણાય તો ડોક્ટરની સલાહ પૂછી તે સુજળ ઉપાયો કરવા.

ઘેર વજન કરવું હોય તો પહેલાં બાળકને ઉઘાડું કરવું અને એક પહેલામાં નરમ કપડું કે ગોદડી મૂકી તે ઉપર બાળકને સુવાડવું. વજન કર્યા બાદ બાળકને પહેલાગાંથી ઉપાડી લઈ ગોદડીનું વજન કરવું અને તે પહેલાં કરેલા વજનમાંથી બાદ કરવું એટલે બાળકનું વજન નીકળશે.

બાળકનું વજન પહેલાં છ મહિનામાં જો સંતોષકારક રીતે વધતું રહ્યું હોય તો પછી દર પંચવાડિયે વજન કરાવવું. પહેલા વર્ષમાં બાળકનું વજન સંતોષકારક રહે તો બાળક તંદુરસ્ત ગણાય. સાધારણ રીતે જન્મ વખતે બાળકનું વજન જેટલું હોય તેનાથી ત્રણગણું વજન પહેલા વર્ષની આખરે થવું જોઈએ. જન્મ વખતે સાત રતલ વજન હોય તો એક વર્ષમાં ૨૧ રતલ વજન થવું જોઈએ; જો કે તેને બદલે ૧૮ કે ૨૪ રતલ હોય તો પણ વાંધો નથી. વજન તથા ઉંચાઈના આંકડા સુખ્યત્વે ડોક્ટરને ઘણા ઉપયોગી છે. આ આંકડા ઉપરથી બાળક તંદુરસ્ત છે કે નહિ તેનો ડોક્ટરને ખ્યાલ આવે છે. તેથી આ આંકડાની રીતસર તારીખવાર નોંધ રાખવી.

## ૫ શારીરિક ચિકિત્સા

બાળકની શારીરિક સ્થિતિ ચારખવાને તેનું વજન અને ઉંચાઈ કેટલાં છે તથા છેલ્લી વાર તખાસ્યા પછી તેમાં વધારો થયો કે નહિ તેની ડોક્ટર ખાસ ગણતરી કરે છે.

ડોક્ટર બાળકને આખું તખાસવા માટે તેના બધાં કપડાં ઉતારી

નાખે છે અને તેનું વજન તથા ઉંચાઈ માપે છે. પછી તેના માથાનો ઘેરાવો માપી, તેનાં આંખ, કાન, નાક, ગરદન, મોઢું, દાંત, છાત્ર, ગળું, હૃદય, ફેફસાં, પેટ, જનનેન્દ્રિય, પીઠ, હાથ, પગ, હાડકાં તથા ચામડી બધું તપાસે છે. બાળક જિભું ચતું હોય તો તેની જિભા ચવાની ઢપ પણ જુએ છે. સ્નાયુઓની મજબુતી, ચામડીનો રંગ, મોઢાનું તેજ, બાળકની હરેક હીલચાલ તથા તેનામાં કંઈ ખોડખાંપણ છે કે નહિ તે બધું ડોક્ટર તપાસે છે.

આ બધું તપાસ્યા બાદ ડોક્ટર નક્કી કરે છે કે બાળકનું વજન તથા ઉંચાઈ વધે છે કે નહિ. બધાં બાળકો સરખા પ્રમાણમાં વધતાં નથી. કેઈ બાળકું વધે તો કેઈ વધારે વધે; છતાં એમ બને કે એ બધાં નિરાંતી હોય. આથી જુદી જુદી વયે બાળકનું અમુક જ વજન હોય તેનું ચોક્કસ ધોરણ બાંધી શકાય નહિ. છોકરા અને છોકરીના વજન અને ઉંચાઈમાં ફેર પડે છે. માળાપ તરફથી જિતરી આવેલો વારસો પણ બાળકના વજન તથા ઉંચાઈ ઉપર ભારે અસર કરે છે. માળાપ જાંઘાં ને પાતળાં કે બાંસાં ને ઠીંગણાં હોય તે સુજળ બાળકનું વજન અને કદ રહે છે. આ ઉપરાંત ખોરાક, રહેણીકરણ તથા સંજોગો ઉપર પણ ઘણો આધાર રહે છે.

ઘણાં બાળકોની તપાસ કરીને કંઈ ઉંમરે બાળકનું વજન અને ઉંચાઈ કેટલાં હોવાં જોઈએ તેનું પત્રક પાછળ આપ્યું છે. છતાં તે પ્રમાણે કેઈ બાળકનું વજન કે કદ ન હોય તો તેથી એમ ન માનવું કે તે બાળક તંદુરસ્ત નથી. સુદાની વાત એ છે કે બાળક વજનમાં કુમે કુમે વધે ૨ કે નહિ. પહેલાં છ મહિનામાં દર અઠવાડિયે બાળકનું વજન ૪ થી ૬ અંધાળ વધે તો તે સંતોષ-

કારક ગણાય. પહેલા વર્ષમાં બાળકનું વજન બરાબર વધે તો તેની ડાંદુરસ્તીની નિશાની ગણાય.

## ૬ દર્દો અટકાવવાની તથા તેમાંથી ઉગારવાની રીત પાચન અંગેની પીડાઓ

ઝાડા તથા ઉલટી જેવા પાચનક્રિયાના ઉપદ્રવો અનેક કારણો-થી થાય છે, ગરમીની ઋતુમાં આ વ્યાધિ વધુ થાય છે. છતાં વર્ષમાં ગમે ત્યારે તે દેખા દે છે. કેઈક વાર તે અયોગ્ય ખોરાકને આભારી હોય છે તો ક્યારેક પેટને શરદી લાગવાથી પણ થાય છે. ઘણી વાર પહેલાં કાન ચાકે છે અને તે સાથે શરદીને લીધે ઝાડા ઉલટી થાય છે. કેઈક વાર તેમાંથી મરડો કે ટાઇફોઇડ પણ થઈ આવે છે. આ રોગો અટકાવવા ખાવાપીવામાં ધુબ ઠાળણ રાખવી, ખોરાક સ્વચ્છ, પક્ય અને પ્રમાણસરનો હોવો જોઈએ અને પાણી તેમજ દૂધ ઉકાળીને ઠંડું પાડ્યા પછી પીવામાં લેવું જોઈએ. બાળકોને કાચુંકોચું ખવડાવવું ન જોઈએ અને તેને કેઈ દર્દીના ચેપ ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

માના ધાવણ પર રહેતાં બાળકો નશીબદાર હોય છે. દૂધ કરતાં ધાવણ પર રહેતાં બાળકોને ઝાડાઉલટી થવાનો સંભવ બોલો રહે છે. નિરોગી માના ધાવણ પર રહેતું બાળક ઘણા રોગોથી બચી જાય છે.

જો બાળક બહારના દૂધ ઉપર ઉછરતું હોયતો દૂધ ગરમ કરીને પાવું. કાચા દૂધથી ઘણા રોગો થવા સંભવ છે સ્વચ્છ દૂધ ખાતરીની ડેરીમાંથી લાવવું અને જરૂરની પેટીમાં મૂકવું. જો તેમ ન બને તો



દૂધને ઠંડી જગામા રાખવું અથવા એક થાળીમા પાણી ભરી તેમ દૂધનું વાસણ મૂકવું ખાસ કરીને ગરમીની ઋતુમા બાળકના દૂધનું ખાસ કળણ રાખવી ઘણીવાર ધાવણ બંધ કરી એકદમ બહારનું દૂધ થડ કરવામા આવે છે ત્યારે આવી ફેરબદલીથી બાળક બિમાર પડે છે સામાન્ય રીતે ગરમીની ઋતુ થડ થતા બાળક માંડુ પડે છે તા ગરમીનો દોષ કાઢવામા આવે છે પણ જો ગરમી થડ થતા તેના ખાનપાનની પૂરતી કળણ રાખવામા આવે તો માદગીને સભવ ઓછો રહે છે

### વિટામીનની ઉણપને લીધે થતા રોગો

શરીરમા વિટામીનની ઉણપને લીધે ઘણા રોગો થાય છે, જેવા કે સ્કવિટ, બેરીબેરી, રીકેટસ, Pellagra, Xerophthalmia વગેરે.

જોરાકમા વિટામીન 'સી' ન હોય તો સ્કવિટ થાય છે. આ રોગની નિધાની તરીકે બાળકનું વજન વધતું નથી, તે શ્રીક્રુ અને ચીડિયું બને છે, કંઠક લોહી પડે ॥ અને બીજી પણ હાનિ કારક અમરો દેખાય છે આ રોગમાથી અચ્છને જેમા વિટામીન 'સી' વધારે હોય તેવી વસ્તુઓ-મોસળી, સતર કે દંભેતાનો રસ અથવા લીલા શાકભાજી ખાવામા આપવી

સૂકાન [scurvy] જોરાકમા પુરતું પોષક તરવ ન હોવાથી થાય છે આ દરદમા હાડકા તથા રનાયુષો તવાતા બાય છે અને પગનાં હાડકા વાકા વગતા બાય છે આ દર્દથી બાળક બિનું રહે ત્યારે તેના ખજ પુટણ અગમથી વળેવા રહે છે અને નાથ વમ્મે

વધારે જગા રહે છે બાળકને રોજ કોડલીવર ઓઈલ કે વિટામીન 'ડી' વાળી દવા આપવાથી આ રોગ થતો નથી વધુમા બાળકને સૂર્યના કિરણનો લાભ મળે તો પણ તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે. બહુ ઠંડા કે બહુ ગરમ ન હોય તેવા સમશીતોષ્ણ પ્રદેશમાં ઘણા બાળકોને આ દર્દ થાય છે તેથી આવા સ્થાનોમાં બાળકને આ રોગથી બચાવવા માટે તેને જન્મ્યા પછી પહેલા માસથી માડી બે વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી વિટામીન 'ડી' સાથેનું કોડલીવર આપવાનું રાખવું અને રોજ બાળક ઉપર પા-અર્ધો કલાક સૂર્યનો આછો તડકો આવવા દેવો.

બેરીબેરી નામનો રોગ કે જે ભૂખ મારી નાખે છે અને પાચનશક્તિ તથા મજ્જાતંતુ [nervous system] ને હાનિ કરે છે. તે વિટામીન 'બી' ની ઉણપને લીધે થાય છે માતૃ ધાવણ, ગાયતૃ દૂધ, ઈંડા, લીલા શાકભાજી, ફળો તથા આખા ધાન્યોમાંથી વિટામીન 'બી' મળી રહે છે ખોરાકમાં આ ચીજો આપવાથી આ રોગ થતો નથી બાળક ધાવણ ઉપર રહેતું હોય તો માતાએ આ વસ્તુઓ ખાવી.

વિટામીન 'એ' ની ખામીને લીધે આખના રોગો થાય છે, કીકીને હાનિ પહોંચે છે અને બાળકની નજર નબળી પડતી જાય છે આ રોગને Xerophthalmia કહે છે વિટામીન 'એ' કોડલીવર ઓઈલ, માખણ અને કેટલીક લીલી શાકભાજીમાંથી મળી રહે છે કોડલીવર આપતા રહેવાથી બાળકને આ રોગ થતો નથી Pellagra નો રોગ અપૂરતા ખોરાકને લીધે થાય છે ધાવણ કે ગાયતૃ દૂધ બાળકને પૂરતા પ્રમાણમાં મળે તો આ રોગ થતો નથી.

## પાંડુરોગ [એનીમીયા]

સામાન્ય રીતે બાળકના ચહેરા અને ચામડી ઉપર લાલાશ હોવી જોઈએ તે ન હોય અને ફીકાશ દેખાય તો એ પાંડુરોગનું લક્ષણ જાણવું અને બાળકને ડોક્ટર પાસે લઈ જવું. ડોક્ટર તેનું લોહી તપાસી એનીમીયા છે કે નહિ તે નક્કી કરે છે. માત્ર રૂઝ, ખાંડ અને નળનાં ધાન્ય કે જેમાં લોહની ઉણપ હોય તેવા ખોસક ઉપર રહેતું બાળક એનીમીયાનો લોગ બને છે. પણ લીલાં શાક-ભાજી, ઈંડાં અને ખોસખી કે ટમેટાનો રસ અથવા સૂપ આપતા રહેવાથી આ રોગ થતો નથી.

## શરદી

મોટા માણસને સામાન્ય શરદી થાય છે તેવી શરદી બાળકને લાગતાં તે ઘણું હેરાન થાય છે અને તેને તાવ પણ આવે છે. શરદી કે ઉધરસના દર્દીથી બાળકને ખાસ દૂર રાખવું. ઠોંધ પણ માણસે બાળકના ઉપર ઝડી, મોઢેમોઢું અડકાડી કે ગાંઠ નાળક જઈ તેની સાથે વાતો કરવી નહિ. તેમ કરવાથી બાલનારનો શ્વાસ બાળકના મોઢા વાટે તેનાં ફેફસાંમાં જાય છે અને તેની સાથે લાખો જંતુઓ બાળકના શરીરમાં દાખલ થઈ તેને રોગનો લોગ બનાવે છે. નીરોગી માણસનો શ્વાસ પણ બાળકના મોઢામાં જાય તો તેને હાનિ પહોંચાડે છે.

જે ઝોરકમાં બાળકને સુવાડવામાં આવે તે બહુ ગરમ કે ઠંડા ન હોવો જોઈએ. તેની બારીઓ હમેશાં ખૂલ્લી રાખવી. શિયાળા કે ચોમાસામાં કસાય બારીઓ બંધ કરવી પડે તો ઉપરનાં કલમ-

હાન (વેન્ડીલેટર) તો અચૂક ખૂટલાં રાખવાં. બાળકને બહુ ગરમ કપડાં પહેરાવવાં કે ઓઢાકવાં નહિ. બહાર લઈ જતી વખતે પણ બાળકને બહુ ગરમ કપડાંથી લાદવું નહિ. કારણ કે તેથી તેને પસીના થાય અને ઘેર આવી કપડાં કાઢવાથી સહેજ પણ પવન લાગતાં તેમાંથી શરદી લાગે.

બચપણમાં ક્ષય રોગ થાય તો તે ઘણો ભેખમી અને જીવલેણ થઈ પડે છે. કોઈ ક્ષયના રોગી પાસે જવાથી કે ક્ષયવાળી ગાયતું દૂધ પીવાથી આ રોગ થાય છે. આથી એવા રોગી પાસે બાળકને બીલકુલ જવા ન દેવું. પછી લલેને તે મા, બાપ કે બાબુ નજીકનું સંબંધી કેમ ન હોય. આમ કરવું મુશ્કેલ તો છે જ, પણ તે સિવાય બાળકની સલામતી નથી. બાળકને દૂધ બરાબર ગરમ કરીને જ આપવું. ક્ષયનો દર્દી આસ કાઢે, ખોખારે કે થૂંકે તો તેમાંથી બાળકને ચેપ લાગવાનો સંભવ છે. આથી એવા દર્દીને અને બાળકને એક જ ઘરમાં ન રાખવાં જોઈએ. ઘુંટણીયાં તાણતા બાળકને જમીન ઉપરથી જંતુઓ લાગે છે. ક્યારેક તેના બિછાનામાં ભરાયલાં જંતુઓ દ્વારા તેને ચેપ લાગે છે. જો માને જ ક્ષયનો રોગ હોય તો જન્મતા સાથે જ બાળકને માથી છઠ્ઠું પાડવું જોઈએ. અને તેને માટે ધાવણ તથા સૂંકાણની વ્યવસ્થા બીજી નીરોગી સ્ત્રીને સોંપવી જોઈએ. જૂની ઉધરસવાળાં માણસથી પણ બાળકને દૂર રાખવું જોઈએ. કારણ કે ઘણીવાર આવી ઉધરસ ક્ષયને લીધે હોય છે. ઘરડાં માણસને પણ ક્યારેક ક્ષય થાય છે તેથી તેમને ચાલુ ઉધરસ રહેલી હોય તો બાળકને તેમનાથી દૂર રાખવું.

## શીતળા

બાળક ■ મહિનાનું થાય તે પહેલાં તેને શીતળા ટંકાવી લેવા.

પારોશમાં શીતળાનાં દર્દી હોય કે ન હોય તો પણ શીતળા ટંકાવાથી અબજુતાં તેને એપ લાગવાનો સંભવ નથી.

## ગળાના રોગ-ડીથેરિયા

બાળકને આ રોગમાંથી બચાવવાને તે નવ મહિનાનું થાય ત્યારે અકબાડિયાના અંતરે તેને ડીથેરિયાનાં ઇન્જેક્શન અપાવવાં, કેન્ડલીકવાર ડોક્ટર બે થી ત્રણ અકબાડિયાના અંતરે ઇન્જેક્શન આપે છે. મહિના બાદ ઇન્જેક્શનની બરાબર અસર થઈ છે કે નહિ તે ડોક્ટર પાસે તપાસાવી લેવું. ત્યારબાદ એક વર્ષ પછી તપાસ કરાવવી. જો ઇન્જેક્શનની બરાબર અસર ન જણાય તો ફરીથી અપાવવાં. આવી તપાસ છ મહિને અને એક વર્ષે અચૂક કરાવવી. કારણ કે ક્યારેક ઇન્જેક્શનની ધારી અસર થતી નથી.

## મોટી ઉધરસ

એક વર્ષની અંદરના બાળક માટે મોટી ઉધરસ એક ગંભીર દર્દ ગણાય. જો કોઈ ઉધરસવાળા માણસના સમાગમમાં બાળક આવ્યું હોય તો ડોક્ટર પાસે તેને ઇન્જેક્શન અપાવવું જોઈ તેને ઉધરસ નહિ માય અને થશે તો પણ હળવી થશે.

## ઓરી

ખાસ કરીને ઘણાં નાનાં બાળક માટે ઓરી એક ગંભીર દર્દ છે. તેનો હુમલો બહુ સખત ન થાય તે માટે જરૂરી કાળજી લેવી લેવી જોઈએ. કોઈને ઓરી નીકળ્યા હોય અને પછી મટી ગયું હોય તેવા દર્દીના લોહીમાંથી સીરમ (રસી) બનાવી, દર્દી શરૂ થયા પછી પહેલા અકબાડિયામાં તેનું ઇન્જેક્શન આપવાથી તે ઘણું નરમ પડી

જાય છે. જો દર્દ શરૂ થયા પછી ચાર દિવસમાં ઇન્જેક્શન ખાપવામાં આવે તો ઘણું બાગે દર્દ અટકે છે. આવા પ્રસંગે જરાપણ ઢીલ કર્યા વગર ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

બાળકને એકવાર તો ઓરી નીચળવાના છે એવી માન્યતા રાખી તેને નાહક આવાં રોગનો ભોગ થવા ન દેવો. ન્યાંમુધી આ રોગને આગો ઠેકાય ત્યાંમુધી ઠેલવા કોશીશ કરવી. કારણ કે બાળક જેમ મોટું થાય તેમ તેની રોગનો સામનો કરવાની શક્તિ વધે છે. નાના બાળકને આ રોગ વધુ હેરાન કરે છે. ઓરીનાં ચિહ્ન જણાય કે તરત જ ડોક્ટરની મદદ લેવી.

## આંખનો ચેપ

તાજા જન્મેલા બાળકને આંખે કયાનો ચેપ ન લાગે તે માટે પાણીમાં એક ટકો (૧%) સીલ્વર નાઇટ્રેટ નાખી તેનાં બે ટીપાં દરેક આંખમાં નાખવાં. જો કે આ કામ માતાનું નહિ પણ ડોક્ટર કે નર્સનું છે.

## ચાદી ( સિફીલીસ )

આ રોગ ઘણાં બાળકોને વારસામાં જન્મથી જ મળે છે, માને જો આ રોગ હોય તો બાળકને તે જરૂર થાય. પણ પૂરતા ઉપચારથી તે અટકાવી શકાય તેમ છે. સર્લગા સ્ટ્રીને આ રોગ હોય તો તેની ચાંપતી દરકાર અને ઇલાજ કરવાથી નવા જન્મનાર બાળકને તે લાગુ ન પડે. આથી દરેક સ્ટ્રી ગર્ભવતી થતાં તેનું લોહી તપાસાવવું; અને જો તેમાં ચાંદીનો રોગ જણાય તે તરત જ ચાંપતા ઉપાય શરૂ કરી, દર્દ પૂરેપૂરું ન મટે ત્યાં લગી ડોક્ટરની દવા ચાલુ રાખવી. જો તે

પ્રમાણે સારવાર ન થાય તો કાં તો કસુવાવડ થાય અગર બાળક રોગી, આંધળું કે મરેલું જન્મે. માને આ રોગ સગર્ભાવસ્થામાં થયો હોય કે તે પહેલાં થયો હોય અને મટી ગયો હોય તો પણ ઘણીવાર બાળકમાં તે જન્મથી જિતરે છે. તેથી બાળક બેથી ત્રણ મહિનાનું થાય ત્યારે તે બહારથી તંદુરસ્ત કેખાય તો પણ તેનું લોહી લપાસાવી ખાતરી કરવી કે તેને વારસામાં ચાંદીનો રોગ જિત્યો છે કે નહિ.

### અકસ્માતો

નાના બાળકને ક્યારેય ઘરમાં એકલું ન રાખવું. બાળકને એકલું મૂકી મા'બહાર ગઈ હોય ત્યારે બાળક ઢાંચી ગયાના કે એવા બીજા અકસ્માત બને છે. તદ્દન ચોક્કસ વખત માટે પાઠોશમાં કે નજીકની દુકાને જવું હોય ત્યારે પણ બાળકને એકલું કે બીજા બાળકની સંભાળમાં મૂકીને ન જવું. બાળક જાંબતું હોય અને તેના ઓરડામાં કોઈ ન હોય ત્યારે પણ માતાએ અવારનવાર ત્યાં આટો મારતા રહેવું. બાળકને બાબાગાદીમાં બહાર ફરવા મોકલતી વખતે પણ સાથે બીજા બાળકને ન મોકલતાં પુખ્ત વયના માણસને જ સંભાળ રાખવાને મોકલવું. નંવડાવતી વેળા બાળકને બાથટબમાં મૂકી આંધે ન જવું; કારણ કે ઘણીવાર બાળક બાથટબમાં ડૂબી ગયાના દાખલા બન્યા છે.

બાળક દબાઈ કે ગુંગળાઈ ન જાય તે માટે ખાસ કાળજી રાખવી. કોકવાર એવું બને છે કે બાળકની પાસે મોટું માણસ સૂઈ જાય અને જાંબમાં તે ગળડીને બાળકને દબાવી દે અથવા પોતાનું ઓઢવાનું આપું બાળક ઉપર ચોચેરથી ઢાંકી દે તો બાળક ગુંગળાઈને મરી જાય છે. આથી બાળકને માટે જુદું બિછાવું જોઈએ. તેને ઓશીકાની કશી જરૂર નથી; તેમ જ તેની પથારી બહુ નરમ પણ ન જોઈએ.

બાળક પડી ન જાય તે માટે તેની પથારી ઉપર જે પટા રાખવામાં આવે છે તે તથા બાળકના ગળાના કે ચઢીની નાડી વધુ પડતી લાંબી હોય તો બાળકના ગળામાં તેના આંટા વીંટાતાં તે ઘણી વાર ગુંગળાઈ જાય છે.

નાનાં રમકડાં, કીડીઆં, સિંકા, ટાંકણી, લખોટી, જેવી નાની વસ્તુઓ બાળકથી દૂર રાખવી, નહિ તો તે ગળી જાય. કદાચ જાડા વાટે તે આપમેળે નીકળી જાય છે. પણ તેથી બાળક ખુબ જ હેરાન છે. પણ જો આવી ચીજો ગળામાં અટકી જાય તો તેનો સ્વાસ્થ્ય ક્ષય છે અને તે ગુંગળાઈને મરી જાય છે. સૂડી, કાતર, ચપ્પુ, ડ્વેડ, સોય વગેરે ઈજા થાય તેવી વસ્તુઓ બાળકના હાથમાં ન આવે તેની રનાં માણસોએ ખાસ કાળજી રાખવી અને તેવી ચીજો રખડતી ન મૂકવા સૌને તાકીદ આપવી. બાળક કિવાસળીની પેટીથી ન રમે તેની માસ સંભાળ રાખવી. બાળકને રમવા માટે એક એકઠામાં મૂકવાથી ઘણી ધારતીમાંથી બચી જાય છે.

જેમાં કાંસાનું તત્ત્વ હોય તેવો પાવડર બાળકને લગાડવો નહિ. કારણ કે તેના શ્વાસ સાથે જો કાંસુ અંદર જાય તેને જીવલેણ ન્યુમોનીયા થવા સંભવ છે. વળી તેને પાવડરનો ખાલી રખવા ન આપવો; કારણ કે તે ખાલી હોય તો પણ તેમાં જરાક ચોંટી રહેલો હોય છે જ. આ પાવડર બાળકના શ્વાસ વાટે નાકમાં કે મોઢામાં જાય તો તે નાહક દેશન થાય છે.

બાળકના શરીરે ઉઝરડા ન પડે તે માટે તેના તેમજ માતાના નખ હુમેશાં કપતા રહેવું. મા કે બાળકનાં કપડાંમાં છૂટી સોય કે પીન ન હોવી જોઈએ.



## દાઝવું

બાળક ઘણીવાર સહેજમાં દાઝી જાય છે. બિઝનતું પાણી, દૂધ, ચૂડા, સૂપ, કીટલી, સ્ટવ, ગેસ, સગડી વગેરે ચીજોથી બાળકને દૂર રાખવું. કેટલીક વાર બાળક ટેબલકલોથ ખેંચે છે અને તેથી ટેબલ ઉપર મૂકેલા ચૂડા, કોફીના પ્યાલા કે કીટલી તેના શરીર પર પડવાથી તે દાઝી જાય છે.

## ઝેરી વસ્તુઓ

દવાની શીશીઓ બાળકનો હાથ ન પહોંચે તેમ હાથે અબરાધ ઉરપ કે કબાટમાં મૂકવી. જો ભૂલ્યા તો વાત ગઈ. આથોડીનની બાટલી જે વારંવાર ઘરમાં વપરાય છે તે બહાર ટેબલ ઉપર ન મૂકવી બાળક રંગેલાં રમકડાં મોઢામાં મૂકે કે ચૂંચે તો રંગમાંથી સીસાનું ઝેર ચઢે છે. આથી બાળકનાં રમકડાં રંગવામાં એવી ઝેરી ચીજો ન વપરાવી જોઈએ. તમામ દવાઓ-ખાસ કરીને ઝેરી દવાઓ હાથે મૂકવી. તેજાબ કે ક્ષારવાળું પાણી તેમ જ ઘાસતેલનો ડબો નીચે રાખવા નહિ. ઘૂંટણીયાં તાણતું બાળક તેની પાસે જઈ જાયું વાળે છે અને એવું પાણી મોઢામાં જતાં મોં બળી જાય છે અને કોકવાર પરિણામ જીવલેણ નીવડે છે.

બાળકને ગેસની ઝેરી હવા લાગે નહિ તે ખાસ જોવું. ગેસનો ચૂલો બળતો. હોય ત્યારે બારી બાજુમાં ખૂલ્લાં રાખવાં, પવનથી ચૂલો હોલાઈ જાય કે તેની ચાવી દીલી રહી ગઈ હોય તો હવા ઝેરી બને છે. જ્યાં ગેસ હોય ત્યાં રસોડામાં કે બાથરૂમમાં બાળકને એકલું ન મૂકવું.

## આગ

બાબાજીનું નજીકમાં હોય કે ન હોય છતાં દરેક ઘરમાં આગ હોવાવવાના સાધનો હોવા જોઈએ. ઘર બાંધવામાં એવી વસ્તુઓ વાપરવી જોઈએ કે જલદી આગ ન લાગે. આગ ન લાગે તે માટે ખીણ પણ સાવચેતીઓ રાખવી જરૂરી છે. ઘણે ભાગે આગ બેઠરકારી થી લાગે છે. સજાગતી દીવાસળી કે ખીટી ઘરમાં ગમે ત્યાં નાખવાથી આગ લાગે છે, માટે તે નાખવાને પતરાના ડબા રાખવા સ્ટવ બરાબર પેટતો ન હોય કે ચૂલા ધૂમાડીઆ હોય તો આગ લાગવાનો સંભવ છે, માટે સ્ટવ કે ચૂલા બરાબર રાખવા અને જરા પણ બગડે કે સમા કરાવી લેવા સ્ટવ ક્ષતવાથી પણ ઘણા મરણ નીપજે છે.

ગેસના ચૂલાની નળી રબરની ન રાખતાં ધાતુની રાખવી. ગેસનો ચૂલો પડકા કે ખાટીયાના પાર્ટીશન પાસે ન રાખવો. વીજળીની બત્તીઓ અને તેનું વાયર ફ્રીટ્રીઝ (તાર) કાબેલ માણસ પાસે અવાર નવાર તપાસાવતા રહેવું. ઘણીવાર શોર્ટ સર્કીટ થઈ ફ્યૂઝ બિડી જાય છે અને કોઈક વાર ઘર પણ બાળી નાખે છે. ઘરમાં કયાંય કચરો એકઠો થવા ન દેવો. તેને કા તો ઘરથી દૂર નાખી આવવો. અથવા ચોકમાં બાળી નાખવો. કાગળ કે કપડાના ડૂંચામાં કરી થીકટ હોય તો તે સળગી બેઠે છે. દાદર અને તેની પાસેના દરવાજા નજીક અડચણ કરે તેવો સામાન ન મૂકવો, કારણ કે ઓગિયતી આગ લાગતા નાસી છટવાનું તેથી સુરકેલ બને છે. પાછલા દાદરનો રોજ ઉપયોગ ન થતો હોય તો તેના બારણા પાસે કબાટ કે ટેમ્પ મૂકવામાં આવે છે જેથી એ રસ્તે કોઈ દાખલ ન થઈ શકે પણ આગ લાગે ત્યારે એ અડચણ આપણને જ નડે છે. આથી ત્યાં આગળ એવી કોઈ ચીજ

મૂકવી નહિ. એટલુંજ નહિ પણ અવારનવાર એ ખારણું ખોલતા રહેવું જેથી જરૂર પડે તે ખોલતાં વાર ન લાગે.

ખાળકના જાતન માટે ઉપર જે સૂચનાઓ આપી છે તે તદ્દન સાદી છે. પણ એવી નાની સરખી વાતોમાં સંભાળ ન લેવાતાં ખાળકોને રોગ કે અકસ્માત થવાના અનેક દાખલા બન્યા છે.

### ૭ ખાળક માટેનું ઘર

ખાળકના ઓરડામાં સૂર્યનો પ્રકાશ તથા ખુલ્લી હવા પૂરતાં આવવાં જોઈએ. ઘરમાં થોડક, ખુલ્લી ગેલેરી કે આંગણામાં નાનો ખગીયો હોવો જોઈએ કે જ્યાં ખાળક રમે અને સૂર્યના પ્રકાશ તથા ખુલ્લી હવાનો તેને લાભ મળે. ગટરો, મોટીઓ, તેમજ ગટરના અને પાણીના નળો વગેરે સારી હાલતમાં હોવા જોઈએ. જો જરૂર પડે ખગડે તો તરત જ સમારકામ કરાવી લેવું. ખાતર કે કચરાના દગલા, ખુલ્લા ખાળ કે ભજડું અથવા પાણીનાં ખાખોચીયાં હોય ત્યાં માખી અને મચ્છર થાય છે, અને રોગ ફેલાય છે; તેથી તે દૂર કરવાં જોઈએ અથવા ખારી ખારણાને પકડા નાખવા જોઈએ. ઘરમાં 'જોઈયડું' હોય તો ત્યાં સેજ ન રહેવો જોઈએ.

જો કુવાનું પાણી પીવા માટે વપરાતું હોય તો તેના પાણી સાથે ગટર કે તબેલાના ખાળનો સંસ્પર્ગ તો થતો નથી કે તેમાં ફેઈઝ બાતનાં જંતુઓ તો નથી એની પૂરી ખાતરી કરવી. કુવાનું પાણી હમેશાં ઉકાળીને પીવું. કુવાની આસપાસમાં ૫૦ ફૂટના આંતરમાં ફેઈઝ ગટર કે ખાળ ન હોવો જોઈએ.

બનતાં સુધી ઘરમાં ખાળકને હવા ઉઘસવાળો અથગ ઓરડો કાઢી આપવો. એ જ ઓરડામાં મોટાં માણસો ભેગાં રહેતાં હોય તો

ખાળકને શાન્તિ મળતી નથી તેમ જ ખાળક રડે કે ઘોંઘાટમસ્તી કરે તો મોઢાં માણસોને ખડેલ પડે છે.

ઘરમાં ખાળકને દિવસે તેમ જ રાતે કેવાં કપડાં પહેરાવવાં તે ઋતુ પ્રમાણે નક્કી કરવું. શિયાળામાં રાતે લેઘો અને પહેરણુ પહેરાવવાં. ઉનાળામાં ફક્ત ઝલણું અને ચઢી પૂરતાં છે. ખાળકનું ઓઢવાનું પણ ઋતુ પ્રમાણે બદલતાં રહેવું.

ખાળકના ઓરડાની બારીઓ ચોમાસા સિવાય હમેશાં ખૂલી રાખવી. તેને પૂરતું પહેરાવવું કે ઓઢાડવું પણ બારીબારણાં તો કદિ બંધ ન રાખવાં. બંધ ઓરડામાં સૂર્યનો તડકો કે ખુદશી હવા તો આવતી નથી. પણ ઉલટું ઉછવાસ વાટે જે ઝેરી હવા તે બહાર કાઢે છે તે જ પાછી તેના શ્વાસમાં ભય છે.

ખાળકનો ઓરડો ખૂબ ચીવટથી સાફ રાખવો અને તેને અવારનવાર ધોળાવવો. ઓરડાની લોંચ પાટિયાં જડેલી હોય તો વધુ સાફ. જે જમીન ઉપર લાદી જડેલી હોય તો તેના ઉપર ચટાઈ કે ધોવાઈ શકે તેવા ગાંઢીયા પાથરવા. ખાળક બેસીને રમતું થાય ત્યારે ઓરડામાં અચૂક ચટાઈ પાથરવી બેઠંઠો. લાંદી ઉપર બેસવાથી તેને શરદી લાગવાનો સંભવ છે.

ખાળકના ઓરડામાં તેના બરતું જ ફરનીચર રાખવું. બારી બારણાંને પડદા હોય તો અવારનવાર તે ધોઈને સ્વચ્છ રાખવા. ચોડિયું, પારણું, રમવાનું ચોક્કું કે રમકડાં રંગેલાં હોય તો તેના રંગમાં સીસાનું ઝેર ન હોય તે ખાસ નેવું. નહિ તો ખાળક તેને હાંત બેસાડે તો તેથી તેને ઝેર ચઢવાનો સંભવ છે.

ખાળકના ઓરડામાં નીચેની વસ્તુઓ રાખવી :

પથારી, ઘોડિયું કે પારણું, ઝોઢવાનાં અને માપસરની મચ્છરદાની.

બાળકનાં કપડાં રાખવા માટે કપાટ કે પેટી.

બાળક માંદુ હોય અને મા કે બાળક પાસે સૂએ તો તે માટે ઢાંચ કે પલંગ અને મા માટે નાની ખુરશી.

નાનું ટેબલ અને તોલવાનો કાંટો.

બાથરૂમમાં ન્હાવા માટે સાબુ, તેલ, ટુવાલ, કપડાં, બ્રશ, કાંસડી, પાઉડર વગેરે એક ઘોડીમાં રાખવાં.

શરૂઆતમાં બાળકને સૂવાને ઘોડિયું જ ભેંધએ કે જેથી તેને માની ગોઠમાં જ સૂતું હોય તેવો ખ્યાલ આવે. મહીના બાદ બાળક બેસતું થાય ત્યારે તેને અલગ પથારી કે પારણામાં સુવાડવું, પણ તેની એક બાજુ ઉઘાડ-બંધ થાય તેવી હોય તો બાળક તે જાતે ઉઘાડીને બહાર ન પડે. તેની કાળજી રાખવી. પારણામાં જાડી ગોઠડી તથા ઝોઢવાનું રાખવું ભેંધએ. બાળકની પથારી નરમ ન ભેંધએ. પથારી ઉપર પહેલાં રબર, મીથુ કાપડ (ઓઈલ કલોથ) કે ચામડું મૂકી પછી ચાદર પાથરવી. રબર ખસી ન જાય તે માટે પટીઓ બાંધવી અથવા ચાદર જેવડું મોટું રબર લઈ પથારીના બંને છેડે જબાવીને પાથરવું. લિનાબામાં સાદો ચારસો અને ઠંડી ઋતુમાં ગરમ ઝોઢવાનાં ભેંધએ. એક વર્ષની અંદરના બાળકને ઝોરીકાની જરૂર નથી. તેને બદલે સ્વચ્છ કપડાંની ગડી પાળી માયા નીચે મૂકવી અને થોડે થોડે આંતરે તે ધોતાં રહેવું.

બાળકગાડીની પસંદગી કરવામાં નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી. ગાડી જમીનથી બે ફૂટ લિંચી ભેંધએ. બાળક તેમાં છૂટથી

મેક્ષી કે સૂઈ શકે તેટલી મોટી હોવી જોઈએ. ગાડી ઉપર ધમળુ (હડ) જોઈએ; અને પવન ન લાગે માટે પડકા જોઈએ. તેની કમાને મજબૂત અને સારી હોવી જોઈએ; તેમજ ચાર પેડાં ઉપર ઊભી રહે ત્યારે તે વાંકી વળવી ન જોઈએ. કઢાચ બાળક ગાડીમાં ઊંઘી જાય તો તે માટે સાથે ગોદડી લઈ જવી. બાળક સંકડાયમાં સૂતું હોય તો તેને આસ્તેથી એક બે વાર પડખું બદલાવવું; જેથી એક જ બાળુ સૂત્રાપી દબાણ ન આવે. કોઈ નાના બાળકને લરેસે બાબા-ગાડીમાં બાળકને મોકલવું નહિ.

## ૮ બાળકનાં કપડાં

બાળકની ઉંમર, સ્થિતિ, હવામાન અને ઋતુ પ્રમાણે તેને કપડાં પહેરાવવાં. કપડાં ધોઈ શકાય તેવાં જોઈએ. ત્યાં દિવસ અને રાત્રિના હવામાનમાં કે ગરમી-ઠંડીમાં ઝાઝો ફેર નથી પડતો તેવા ફેરોમાં બાળકને કેવાં કપડાં પહેરાવવાં તે સહેલું છે. પણ ન્યાં હવામાં એકદમ ફેરફાર થતા હોય અને વારંવાર ગરમી કે ઠંડી ફેરવાતી હોય ત્યાં બાળકને કેવાં કપડાં પહેરાવવાં તેનો ખાસ વિચાર કરવો પડે છે. ગરમીમાં બાળકને છીજા કાપડતું બાંધી વગરતું ઝમકું કે બાંડી તથા ટૂંકી ચઢી પહેરાવવાં. ઠંડીમાં આખા ચરીરને ઢાંકે તેવાં ગરમ કપડાં, જેવાં કે આખી બાંધનાં ઝમલાં, લાંબા ઘૂંટી સુધીના લેંઘા અને જરૂર જણાય તો મોબા અને સ્વેટર પહેરાવવાં.

વધુ પડતાં ગરમ કપડાં પહેરાવી બાળકને બહાર લઈ જવામાં આવે ત્યારે તેને પસીના વળે છે; અને કપડાંની નીચેના ભાગોમાં

ઘેર આવીને કપડાં બદલાવતાં તેને ચરહી લાગી જાય છે. ઘરમાં કે બહાર જ્યારે કંઈ હોય કે પવન ફૂંકાતો હોય ત્યારે બાળકનાં હાથપગ, માથું અને કાન ઢાંકેલાં રાખવાં.

બાળકનાં કપડાં અને તેટલાં ઓર્ષ અને જરૂર પૂરતાં જ શીવડાવવાં. કારણ કે બાળક ઝડપસેર મોઢું થતું જાય છે અને કપડાં ટૂંકાં થઈ જાય છે. ઓર્ષ, ટોપી, ગમલાં, લેંઘા, ચૂડી, ઓર્કવાનાં વગેરે જરૂર જેટલાં જ રાખવાં હમલાં-ચૂડી માટે કસ (લેસ) અને બાળોતિયાં માટે સેફ્ટી પીન વાપરવી.

બાળકનાં અંદર પહેરવાનાં કપડાં સુતરાઉ, રેશમી કે ગરમ ચાલી શકે. પણ જિનનાં કપડાં ઘણીવાર ખૂંચે છે અને અંજવાળાં આંખ્યાં કરે છે. આથી ગરમ કપડાંની જરૂર હોય તો તેની નીચે બારીક સુતરાઉ કપડાં પહેરાવવાં.

તેવાર કપડાં વેચાતાં લેતી વખતે જોઈએ તે કરતાં એક નંબર વધારે મોટાં કપડાં લેવાં કે તરત નાનાં ન પડી જાય. બાળકનાં કપડાંમાં ઝાઝી આર નાખવી નહિ કે તેને બૂમખાં-કૂમતાં બને તેટલાં ઓર્ષાં રાખવાં; જેથી બાળકને ઘસારા ન પડે કે આંખમાં લાગી ન જાય.

બાળોતિયાં હાથે પાતળાં અને સુતરાઉ જોઈએ અને બરાબર ધોવાં જોઈએ. ખાલી પાણીમાં ઓળી સૂકવી નાખવાથી ન ચાલે; પણ બરાબર સાબુ ઘસી ધોવાં જોઈએ. ઘણાં મોટાં બાળોતિયાં બાળકની બાંધ સાથે ઘસાય અને તેવી સ્થિતિમાં માંડે વખત રહે તો બાળકની ચાલ પણ બગડે. જ્યારે જ્યારે બચ્ચું બાળોતિયામાં માંડે કે પેશાબ કરે ત્યારે તે કાઢી નાખવું અને શરીરનો એટલો ભાગ બીના

કપડાથી લૂંછી નાખવો, રાત્રે બાળકને ધવરાવતાં કે દૂધ પાતાં પહેલાં બાળોતિયું બદલી નાખવું. દરેક બાળોતિયું બગડે તેને એક બાલદી-માં સાબુનું પાણી કરી તેમાં નાખતાં જવું. વાપરેલાં કે બગડેલાં બાળોતિયાં જોરડામાં રહેવા દેવાં નહિ કે ધોયા વગર સૂકવીને વાપરવાં નહિ. છી-વાળાં બાળોતિયાં પહેલાં સાદા પાણીથી ધોઈ, સાબુ તથા જોરીકના પાણીમાં પલાળી રાખવાં અને પછી બધાં કપડાં સાથે ગરમ પાણીથી ધોઈ નાખવાં. સગવડ હોય તો બાળોતિયાં સૂર્યના તડકામાં સૂકવવાં.

રખરની ચટ્ટીઓ બાળકને કંઈ કામની નથી. એક તો તેની ગરમીથી બાળકને પસીનો વળે છે અને તે મુકાય નહિ તેથી તેની આમડી આળી બની જાય છે. બાથી રોજના વપરાશમાં રખરની ચટ્ટી વાપરવી નહિ. પણ સુસાફસી પૂરતી એક બે ચટ્ટીઓ રાખી હોય તો ઠીક પડે.

બાળકની ડૂંટી ઉપર રૂઆવાની દવા અને તે ઉપર રૂ મૂકવું હોય તે ખસી ન જાય તે માટે ગોઝ કે નરમ કપડાને ૧૮ થી ૨૦ ઇંચનો પાટો હલકે હાથે બાંધવો. આ પાટો કંઈ પેટના સ્નાયુઓને ટેકો આપવા નથી બંધાતો; તેથી તે જેમ હીલો હોય તેમ સાફ કે તેના સ્નાયુઓ જકડાઈ ન જાય. ડૂંટી રૂઆઈ જાય કે તરત પાટો બાંધવાનું બંધ કરવું; અને બાંધ વગરનું ઝમઝું અને ચટ્ટી કે બાળોતિયું પહેરાવવાં; શિયાળામાં લાંબી બાંધવું ગરમ ઝમઝું કે ફ્રેક પહેરાવવાં; પણ તેની બાંધો ખુલ્લી સખવી કે ઠાઠતાં પહેરાવતાં અડચણ ન પડે.

ગરમીના દિવસોમાં બાળકને મોજાંની જરૂર નથી શિયાળામાં



તેને જીનનાં કે સુવરાઉ મોજાં પહેરાવવાં. બાળક ઘુંટણિયાં તાણતું થાય કે બિલું રહેતાં શીખે ત્યારે તેને ખાસ મોજાં પહેરાવવાં જેથી કંડીથી તેમજ ખરબચડી જમીનથી તેના પગનું રક્ષણ થાય.

બાળક ચાલતાં શીખે ત્યારે પગના રક્ષણ માટે જોડા પહેરાવવા. નરમ કપડાના બૂટ તેને કામના નથી. પણ રબર કે કેપનાં તળીયાંવાળા ચામડાના કે કેનવાસના બૂટ પહેરાવવા. તેના આકાર અને માપ બાળકના પગના જેવો જ જોઈએ. અને તે કાગળ ઉપર તેના પગનું માપ અને આકાર લઈ જોડાં તૈયાર કરાવવા. બાળકના બૂટ એકી વગરના તદ્દન સપાટ જોઈએ. એકીથી તેની ઘુંટીના સાંધાની ગતિ ઉપર નકામો અંકુશ પડે છે. જોડા સહેજ મોટા હોવા જોઈએ જેથી બાળકના પગનાં આંગળાં સંકોચાય નહિ. જોડામાં આંગળાં સંકોચાય છે કે નહિ તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. જોડા બીના થયા હોય તો સૂકવીને પહેરાવવા કે શરદી લાગે નહિ. ડોક્ટર શાસે બાળકને તપાસાવતી વખતે તેના જોડા બરાબર છે કે નહિ તે પૂછી લેવું.

## ૮ સ્નાન

બાળકને તાવ, શરદી કે કોઈ બીજી બિમારી ન હોય તો તેને દરરોજ નવડાવવું. જિનાળામાં ન્યારે ખૂબ ગરમી પડતી હોય ત્યારે દિવસમાં બે વાર નવડાવવામાં વાંધો નથી.

નવડાવવાની ક્રિયા હળવે હાથે છતાં ઝડપથી કરવી, અને નવડાવી તરત જ પાઉડર લગાડી કપડાં પહેરાવી દેવાં; જેથી બાળકને

થાક ન લાગે. મા તેમજ બાળકને સહેલું અને સગવડભર્યું થઈ પડે તે માટે નવડાવવા માટેની બધી ચીજો તૈયાર કરી રાખવી.

નવડાવવા માટે બાળકનાં કપડાં કાઢી તેને ઉઘાડું કરવામાં આવે ત્યારે તેના આખા શરીરે ભેઈ લેવું અને કંઈ શંકા જેવું લાગે તો ડોક્ટરને બતાવવું. ઘણીવાર તેના શરીરે લાલ ડાઘા પડે જે કે આખી આંખડી લાલ થઈ જાય છે અથવા શીંગવા ફૂટે છે.

બાળકને ધવડાવતા કે દૂધ પાતા પહેલાં અને મોઢું થયું હોય તો ખોરાક આપતા પહેલાં નવડાવી લેવું. આધા પછી ઓછામાં ઓછું એક કલાક સુધી તેને નવડાવવું નહિ. બાળકને સ્નાન કરાવવાનો સમય મુકરર કરવો. ઘણાખસ બાળકોને સવારે જન્મવાના વખત પહેલાં ૯ થી ૧૦ વાગ્યા સુધીમાં નવડાવવામાં આવે છે. સ્નાન પહેલાં બાળકને ઢાંકો પેશાબ કરાવી લેવાં; જેથી બાળક નાહી, દૂધ પી ને સૂઈ જાય. ઠોઠક માતાઓ બાળકને સુવડાવતા પહેલાં નવડાવવાનું પસંદ કરે છે. સવારે વખત ન મળે તો રાતે નવડાવવામાં વાંધો નથી. રાતે નવડાવવાથી બાળકને જાંઘ સારી આવે છે.

બાળકને નવડાવતી વખતે બાથરૂમમાં નીચેની ચીજો તૈયાર રાખવી:

નાનું સ્ટૂલ કે પાટલો, હેલ કે તાંબાકુંડી અને પાટલો.  
શરીરે ચોળવાને મલાઈ, તેલ, સાબુ અને ચણાનો લોટ.  
દુધાલ અને પહેરવાનાં કપડાં.

બાથરૂમમાં પવન ન લાગે તેમ બારીઓ હાવી ભેંધજો.

પવન લાગે તેમ હોય તો બારીઓ બંધ કરવી. પાણી સાધારણ ગરમ લેવું. દરરોજ તેવું ગરમ કે બહુ ઠંડું પાણી ન લેવું. બાળકને પહેલાં ઉઘાડું કરી બધી ચીજો ચોધવા ન જવું. પણ બધી ચીજો તૈયાર કરી, પાણી ઠાંડી પછી જ બાળકનાં કપડાં કાઢવાં.

માતાએ પોતાનાં કપડાંની આસપાસ રખરખું એમન બાંધવું જેથી ધુગડાં લીનાં ન થાય અને તે ઉપર ફેલેનલ કે બીજા કપડું રાખવું કે બાળકનું રક્ષણ થાય.

માતાએ પોતાની આંગળી પાણીમાં ઝોલી, તે હુંકાતું છે કેમ તેની ખાતરી કરવી; અને ગરમ પાણી તથા સાબુથી પહેલાં પોતાના હાથ ધોવા. જે માતાના હાથ ઠંડા હોય તો બાળકને ન ફાવે. જન્મ પછી ફૂટી પૂરી ન ફર્યા ત્યાં સુધી લગભગ પંદર દિવસ લગી બાળકને ‘સ્વજ્ઞ બાથ’ આપવો. ત્યાર બાદ જે માસનું થાય ત્યાં સુધી નવઝવતી વખતે તેને આખું ઉઘાડું ન કરવું પણ પહેલાં મોઢું, પછી છાતી, પેટ, હાથ, બાંધ, પણ એમ એક પછી એક લાગ ઉઘાડે કરી નવઝવતું અને જે લાગ નવઝવતા હોય તે સિવાયના લાગો કપડાં કે ડુવાલથી ઢાંકી રાખવા જેથી બાળકને શરદી ન લાગે.

બાળકનું માથું ચોળવું હોય ત્યારે એક હાથથી માથું પકડી, બીજે હાથે ઝડપથી સાબુ લગાડી ચોળવું; પણ પછી ઉપર પાણી ફેડવાને બદલે નાનો ડુવાલ લીંબવી તેનાથી માથું સાફ કરી નાખવું. આમ ન કરવાથી બાળકની આંખોમાં સાબુ જતાં બળતરા થાય છે અને તે રહે છે. ફેટલીક માતાઓ આવી દરકાર રાખતી નથી અને બાળક રહે છે તો તે નહાતાં હરે જ એમ કહી છારવી વાળે છે,

પણ તેથી બાળકને નવડાવતી વખતે બીક પેસી જાય છે અને રડવાની ટેવ પડી જાય છે.

નવડાવ્યા પછી બાળકને હુણવે હાથે ટુવાલથી લૂછી નાખવું અને ચામડી તદ્દન કોરી પડે તે પછી બધે પાઉડર લગાડવો. છોકરીની જાતનેન્દ્રિય ઉપર પાઉડર લગાડવો નહિ. બહુ પાઉડર લગાડવાથી તેનો થર બાહે અને બાળકને ખંજવાળ આવે. ઘણીવાર બાળકની ચૂંકી કે બાળોતિયું ખરાબર ન હોય તો ચામડી ઘસાય છે અને આળી બની જાય છે. આળી ચામડી ઉપર પાઉડરને બદલે સુખડતું તેલ લગાડવું.

સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત બાળકને નહાવું ગમે છે. પણ જો એકાદ વખત બાળક ગરમ પાણીથી દાઝી જાય કે લપસીને પડી જાય અથવા આંખમાં સાબુ જાય તો તે નહાતાં ડરે છે અને રડે છે. નવડાવતી વેળા બાળકને ખરાબર પકડી રાખવું અને ખરાબર બેસતાં શીખે ત્યારે જ તેને એકલું બેસાડવું. બાળકને ફૂંડી (ટબ)માં બેસવાનું ગમે તો ફૂંડીમાં બેસાડવામાં વાંધા નથી, પણ તેને બળજબરીથી તેમાં ન બેસાડવું. બાળક ફૂંડીમાં બેઠું હોય ત્યારે તેમાં કદી ગરમ પાણી રેડવું નહિ કે ફૂંડી નીચે સ્ટવ અગર સગડી રાખવાં નહિ. બાળકને ચૂલા પાસે નવડાવવું નહિ કે ફૂંડીમાં તેને એકલું મૂકી ક્યાંય જવું નહિ.

## ૧૦ દાંત અને બીજી ઇન્દ્રિયો

બાળક જન્મે તે પહેલાં જોઠામાં જોઠા છ મહીના અગાઉથી દાંત ઊગવાની ક્રિયા શરૂ થાય છે. આથી માતા સગર્ભાવસ્થામાં પુષ્ટિકારક ખોરાક લે તો બાળકના દાંત સારા અને મજબૂત બને

છે અને માતાના હાંત પણ નબળા પડતા નથી, જો માતા પૌષ્ટિક જોરાક ન લે તો તેના તેમજ બાળકના હાંત નબળા બને છે અને વાંકાચૂંકા બિગે છે. બાળક જન્મે તે પછી હાંતના પોષણ માટે તેને ધાવણની ખૂબ જરૂર રહે છે; કારણકે તેમાં ઘણું કેલશ્યમ (ચૂનાનું તત્વ) હોય છે. ધાવણમાંથી બાળકને પૂરતું કેલશ્યમ મળે તે માટે માતાએ કેલશ્યમવાળો જોરાક લેવો જોઈએ. બાળકને ધાવણને બદલે દૂધ અપાતું હોય તો તેમાં ડોક્ટરને પૂછી, દર વાટકે એક અમથા કેલશ્યમ નાખતાં રહેવું.

પહેલા બે વર્ષની અંદર બાળકને વીસ હાંત આવે છે અને તે દૂધીયા હાંત કહેવાય છે. આ હાંત છઠ્ઠા કે સાતમા વર્ષથી પડવા માંડે છે અને તેની જગ્યાએ કાયમના નવા હાંત આવે છે. બાળક જન્મે ત્યારે તેના હાંત તૈયાર હોય છે; પણ પેદીયાં કાપી બહાર નીકળતાં તેને લગભગ છથી સાત મહિના લાગે છે. બાળક અઢી વર્ષનું થાય ત્યાં સુધીમાં બધા દૂધીયા હાંત આવી જાય છે.

બાળકને નવા હાંત ફૂટે ત્યારે તેને પીડા થાય છે, તેથી તે ચીડીયું બને છે અને રહે છે. પણ હાંત આવવાથી તેને ઠંઠા ખાસ માંદગી આવતી નથી. પહેલા અઢાર મહિનામાં હાંત આવતાં બાળક માંદુ પડે તો ડોક્ટરને બતાવવું; પણ એ માંદગી હાંતને લીધે જ છે એમ કદી ન માનવું. ઘણી વાર કાન પાકતો હોય કે ચરદી ચઢી હોય તો પણ બાળક રહે છે અને માંદું પડે છે.

પહેલા વર્ષમાં બાળકને છ હાંત આવે છે; પણ પૂરા છ હાંત ન આવે તો નાહક ગભરાવું નહિ. જો એક વર્ષમાં એક પણ હાંત ન આવે તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી. બાળકનો જોરાક બરાબર પૌષ્ટિક

ન હોય કે તેને કંઈ રોગ થયો હોય તો અથવા તેના કુટુંબની અસરને લીધે પણ દાંત મોડા આવે છે. કોઈક વાર બાળકના દાંત પેઢીમાં કાપી બહાર આવી ન શકતા હોય તો ડોક્ટર પેઢીમાં કાપી આપશે.

દૂધીયા દાંતને દરરોજ આંગળી ઉપર પેસ્ટ કે પાઉડર લગાડી, હળવેથી ઘસી સાફ કરવા. આંગળીને બદલે ઘ્રશ લેવામાં આવે તો તે ઘણું જ નરમ ભેંધએ; નહિ તો પેઢીમાંમાંથી દોહી નીકળશે અને બાળક દાંત સાફ કરાવતાં કરશે તથા રડશે. બાળકના દાંત એક સરખા, સીધા, મજબૂત અને બરાબર એકની પાસે બીજે આવે તે માટે તેના દૂધીયા દાંત દરરોજ બરાબર સાફ કરતાં રહેવું.

૭ થી ૮૨ વર્ષ સુધીમાં બધા દૂધીયા દાંત પડી જાય છે અને કાયમના દાંત આવે છે. કાયમના દાંત આવે ત્યાં સુધીમાં બાળકનાં જડખાં અને મોઢું બરાબર ઘાટસરની આકૃતિમાં રહે તે માટે દૂધીયા દાંત જરૂરી છે. મોઢું બરાબર મોઢું રહે તો પછી કાયમી દાંત ઊગવાને પુરતી જગા રહે છે. દાંત આવે એટલે બાળકને નરમને બદલે કડક ચીજો ખાવા આપવી કે જેને બાળક કરડી, બચકું ભરી, ચાવી શકે. બાળક આઠ કે નવ મહિનાનું થાય ત્યારે તેને ટોસ્ટ કે બિસ્કીટ જેવી ચીજો આપવી, આમ કરવાથી તેનાં જડખાંને કસરત મળે છે અને તે મજબૂત થાય છે.

મોઢું અને નાક : બાળકનાં પેઢીમાં સુવાળાં, કઠણ અને ગુલાબી રંગનાં હોય છે. બાળકના મોઢાની અંદરનો ભાગ હાથથી કે કપડાથી સાફ કરવો નહિ. મોઢામાંથી ગળતી લાળથી કુદરતી રીતે જ મોઢું સાફ રહે છે. કપડા વડે મોઢાની અંદરનો ભાગ લૂછવાથી તેની નાજૂક

આમડીને ઈલા થાય છે અને મુખપાક નામનું દર્દ થાય છે. મોટા બાળકને મીઠાના પાણીના કોમળા કચવવા; પછુ નાના બાળકને કોમળા કરતાં ન આવડે તેથી તેને ધવડાવી કે દૂધ પાઈ ઉપરથી એક બે ઘૂટણ પાણી પાતું જેથી મોડું સાફ થાય છે. બાળકનું નાક શરદી હોય તો જ સાફ કરવું. તે સિવાય નકામું અંદરથી સાફ કરવું નહિ.

આંખ: બાળક જન્મે ત્યારે ડોક્ટર તેની આંખમાં સ્લીફર નાઈટ્રેટ નાખે છે, અને તેથી તેની આંખ તથા પોપચાં થોડાક દિવસ લાલ રહે છે. ડોક્ટરની સલાહ લઈ, બેરીક એસીડનું પાણી કરી, ડોપર (છિટે રબરવાળી કાચની નળી) થી પોપચાની નીચેના ભાગમાં ટીપાં પાડવાં. બાળકની આંખના ખૂણા ગરમ પાણીમાં કપડું ભીંજવી તે વડે લૂછી નાખવા. આંખો ધોવાની જરૂર નથી. આમ કરવાથી આંખમાં ચીપડા બાઝતા અટકશે. તવડાવતી વખતે આંખમાં સાબુ ન લાય તે ખાસ ભેવું. બાળકની આંખો લાલ રહેતી હોય અને પોપચાં સૂઝી ગયાં હોય તો ડોક્ટરને બતાવવી. નાનાં બચ્ચાંની આંખો ઉપર દીવાનો પ્રકાશ સીધો ન પડવો ભેદીએ. પવન સાથે ધૂળ કે કચરો ભડતો હોય તો બાળકની આંખ ઉપર હાથ મૂકવો અથવા ઉલટી દિશામાં તેનું મોં ફેરવી દેવું.

કાન: બાળકનો કાનનો બહારનો ભાગ લીના કપડાથી સાફ કરવો. પછુ કાનના અંદરના ભાગમાં કદી સળી કે સોયો ન નાખવાં. કાનની પાછળનો ભાગ રોજ દુવાલથી દાબવો કે ત્યાં પાણી ન રહે અને તેમાંથી મુજલી ન થાય.

જનનેન્દ્રિયોઃ બાળકની જનનેન્દ્રિયો બને તેટલી હુળવેથી રોજ સાફ કરવી. છોકરાની ઇન્દ્રિય બરાબર છે કે નહિ અને ઉપરની ચામડી તથા ગ્રંથી છૂટાં છે કે નહિ તે જોવું અને ભેડેલાં જણાય તો ડોક્ટર પાસે થોડીક ચામડી કપાવવી. રોજ નવડાવતી વખતે ઉપરની ચામડી પાછળ ખેંચી લીના કપડાથી લાલ ભાગ લૂછી નાખવો. ચામડી પાછળ લેવામાં સુરકેલી પડે તો ડોક્ટરને બતાવવું.

છોકરીની જનનેન્દ્રિય રોજ લીના કટકાથી હુળવે હાથે સાફ કરવી. જો ત્યાં સોજે કે લાલાશ દેખાય અથવા રસી જેવું નીકળતું જણાય તો ડોક્ટરને બતાવવું. છોકરીના આ ભાગ ઉપર કદી પાઉર ન લગાડવો.

## ૧૨ બિંધ અને તેનું પ્રમાણ

બાળકને બિંધની ખાસ જરૂર છે તેથી તેને બિંધવાની બરાબર સગવડ કરી આપવી જોઈએ. ખલેલ વગરની ધસધસાટ બિંધ જ ખરી ફાયદાકારક છે. સગવડ હોય તો બાળકને જુદા ઓરડામાં સુવાડવું કે જેથી તેને ખલેલ ન પડે અને ત્યાં માફકસર હવા ઉઘસે રાખી શકાય.

બાળકને સુવાડવાના સમય નક્કી કરી રાખવા અને નિયમિત વખતે તેને સુવાડવું. રાતના માતાને જમવાના વખતે બાળકને સુવાડવા જવું પડે તેમ ન થવું જોઈએ. પહેલાં બે વર્ષ લગી બાળકને રાતે સાડાસાતથી મોડામા મોડું નવ વાગતા સુધીમાં સગવડ પડે તેમ ઉંઘાડી દેવું. બાળક સુકરર વખતે બિંધી બાંધ તો તેને તેમજ માતાને અનુકૂળ થઈ પડે.

કેટલાંક માખાખ બાળકને સાંજે સીનેમા જોવા કે ફરવા



લઈ લાય છે; પણ તેથી બાળકને વખતસર સૂવાની ટેવ પડી હોય તે ધૂટી લાય છે અને તેની જિંદગીમાં અલેક્ષ પડે છે. આથી તેને સૂવાના સમયે બહાર ન લઈ જવું. વળી સીનેમા જેવી ગીરી-વાળી જગામાં બાળકને લઈ જવાથી તેને કેઈક રોગનો ચેપ લાગી જવાનો સંભવ છે; તેથી ગીરીમાં બાળકને ન લઈ જવું.

તાનું જન્મેલું બાળક રોજના ૨૦-૨૧ કલાક ઊઘે છે. બીજા અને ત્રીજા મહીનામાં ૧૮ થી ૨૦ કલાક અને ૪ થી ૬ મહિના સુધી ૧૬ થી ૧૮ કલાક બાળક ઊઘે છે. કેઈક બાળક વધારે તો કેઈક ઓછું ઊઘે છે. પણ રાતની ઊઘ સાથે લાંબી હોય એ જરૂરી છે; જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેની દિવસની ઊંઘ ઘટાડતાં જવું. પણ રાત્રિની ઊઘ તો ચાલુ જ રાખવી. 'પહેલાં વર્ષમાં' બાળકને દિવસે તેમજ રાતે જિંદગી દેવું. બીજા વર્ષથી બાળક બપોરની ઊઘ ન લે તો ચાલે. અને તો બપોરે બાળકને ઓસરીમાં કે ગેલેરીમાં ખૂલ્લામાં સુવાડવું; પણ તેના ઉપર સીધો તડકો ન આવવો જોઈએ.

જે સંજોગોમાં મોટાં માણસને બરાબર જિંદગી આવે તે બધા બાળકને માટે પણ જરૂરી છે. ઓરડામાં બરાબર હવા આવવી જોઈએ, બાળકની આંખો ઉપર તેજ આવવું ન જોઈએ, આસપાસ શાન્તિ જોઈએ, સ્વચ્છ શરીર, સ્વચ્છ દીલા કપડાં, સારી પધારી અને માફકસરતું ઓઢવાતું જોઈએ. આટલું હોય તો જિંદગી સારી આવે.

બાળકને ઝાઝાં કપડાં પહેરાવી સુવાડવું નહિ. બહાર ફરવા જવાનાં બધાં કપડાં કાઢી નાખવાં; અને ઘરમાં પહેરવાનાં સાદાં

સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવવાં. શત્રે ગરમ પાણીમાં કટકો ભોળી, બાળક-  
નાં હાથ-માં લૂછવાથી, તેને સારી જિંઘ અવશે. પણ શીનું  
કપડું ફેરવ્યા પછી ટુવાલથી કોરું કરવું. બાળકને એકાંત ઓરડા-  
માં એકલું ન સુવાડવું. ઘરમાં તથા સાધારણ ઘોંઘાટમાં તેને  
સૂવાની ટેવ પાડવી જોઈએ, બાળક જાગતું હોય ત્યારે બહુજ ધીમેથી  
બોલવાની કે આલવાની જરૂર નથી. કિવસે તથા રાતે સૂવાની  
જગા એક જ રાખવી અને તે જિંઘ નહિ ત્યાં સુધી અવરજવર  
ન કરવી. જિંઘ ન આવે ત્યાં સુધી સાધારણ શાન્તિની જરૂર છે.  
બાળકને એકલું સુવા દો તો ૫-૧૫ મિનિટમાં તે પોતાની મેળે  
જિંઘી જાય છે.

ઋતુ સુજળ, સૂવાના ઓરડામાં હવા આવવા દેવી. જિનાળા-  
માં બધાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં. શિયાળામાં એકાઠ બારી  
સિવાય બધું બંધ રાખવું. પણ બારીમાંથી બાળકના શરીર ઉપર  
સીધો પવન ન આવવો જોઈએ. જે પૂરતી સગવડ હશે તે  
બાળક એની મેળે જિંઘી જશે.

જિંઘમાં બાળક રહે તો તેની પાસે જઈ જોવું કે તેણે  
પેશાબ તો નથી કર્યો. ઝાડોપેશાબ કર્યો હોય તો કપડાં ને  
આદર બદલાવી બચ્ચાને જિંઘાડી દેવું. કંઈ ખાસ કારણ વગર  
બાળક રહે તો તેને એકલું રહેવા દેવું. જિંઘકીને ફેરવવાથી તેને  
ખરાબ ટેવ પડશે. નીરાળી બાળક થોડુંક રહે તો રડવા દેવું.  
એમ રડવાથી કંઈ સોનામોતીનાં આંસુ બરી નથી જતાં. કોઈ  
બહારનું મોટું માણસ બાળકને જોવા આવે ત્યારે, જે બાળક  
જિંઘનું હોય તો તેને પથારીમાંથી ઉઠાવી બહાર ન લાવવું. પણ-

પેલા માણસને બાળકની પાસે લઈ જઈ દેખાડવું. તેથી તેની ઊંઘમાં ખલેલ ન પડે. શરૂઆતમાં ઠેકઠાક મહિના સુધી બાળકની રાતની ઊંઘમાં જરૂર પૂરતી જ ખલેલ પાડવી. તેને ધવડાવવું હોય કે પેશાબ કર્યો હોય તો જ અડકવું; નહિ તો ઊઘવા દેવું.

બાળકને ઉઘાડવાને બાળાબોળી કે બીજી કોઈ ક્વા આપવી નહિ. ઊંઘ લાવવા માટે ગળી સીરપ જેવી ઘણી દવાઓ મળે છે, પણ તે તેને પાવી નહિ. તેમાં અશ્લીષ જેવી કેપ્સી વસ્તુ આવે છે જે બાળકને ઘણું નુકસાન કરે છે. સૂતી વખતે બાળકના મોઢામાં કોઈ ચીજ ન મૂકવી. ઘણી માતાઓ રખરની ટોટી, ધાવણી, ઘુઘરો વગેરે નાનાં રમકડાં આપે છે, જે બાળક મોઢામાં રાખે છે. દૂધની બાટલી પણ તેના મોઢામાં ઊંધતી વેળા ન રાખવી.

દિવસે કે સાંજે બાળક રમતમાં ભેસભેર ધાંધલ કરે તો રાતના તેને બરબર ઊંઘ આવતી નથી અને તે વારંવાર જાગી જીકે છે. માટે સાંજના ચાર વાગ્યા પછી તેની યાધી રમતો શાંત દેવી ભેધવે, જેથી તે ઉરકેરાલ નહિ. ગમે તે જામરે પણ બાળકને બરકેરાલ ન થાય તેમ ભેવું.

જો બાળક બીનો થયો હોય. કે પધારીમાં તેને કંઈ 'ખંચતું' હોય, ગરમી કે ઠંડી લાગતાં હોય, તે એવી સ્થિતિમાં સૂતો હોય કે તેનો હાથ કે પગ દબાઈ ગયો હોય, પટો કે બાળોતિયું ખુલ્લું ચૂસત હોય, તેને વધુ પડતું કે કંઈ નહેતેવું ખવડાવ્યું હોય, આંખો ઉપર તેજ આવતું હોય, શરીર ઉપર સીધો પવન આવતો હોય, અવાજ ધતો હોય કે ભુખતારસ લાગ્યાં હોય ત્યારે તે ઊંઘવાને બદલે રખરખ કરે

છે. આ બધી બાબતની ચોક્કસાઈ કરી, બાળકને એકલું પથારીમાં સુવાડી, માતાએ ચાલી જવું; એટલે બાળક પોતાની મેળે ઊઘી જશે. બાળકને ઉંઘાડવાને હાલરમાં ગાવા જ નોંધએ એ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. બિલકુલ તેથી તેને હાલરમાંની ટેવ પડે છે; અને તે સિવાય તે બિંધવું નથી. દરરોજ વારંવાર હાલરમાં ગાવાનું ન બની શકે માટે બાળકને એવી ટેવ ન પાડવી.

શિયાળામાં બાળકને પથારીમાં હુંકાણું રાખવું. છતાં તેને પૂરતી હવા મળે તેમ કરવું. બારે રબર્થ કે ગરમ કામળા વગેરે તેને ઓઢાડવાં નહિ. એક સાધારણ રબર્થ કે હલકી કામળી પૂરતી છે. બાળકને સાધારણ ઠંડી સહન કરવાની ટેવ પાડવી નોંધએ. તેના હાથ ઓઢવાની નીચે રહે તો સારા. જો બચ્ચું હાથ બહાર રાખતું હોય તો તેને લાંબી બાંધવું સ્વેટર પહેરાવવું. પથારી બહુ ઠંડી થઈ ગઈ હોય તો ગરમ પાણીની કે ગરમ રેતીની કોથળીથી શેકવી અને પછી બાળકને સુવાડવું. પણ એ કોથળી પથારીમાં રાખી ન મૂકવી, નહિ તો બાળક ઢાઢી ભય અથવા એચિંતી કોથળી ફાટે તો પથારી થીની થાય. વીજળીથી ગરમ થતા તકીયા બાળકની પથારીમાં રાખવા સલાહ મત નથી.

ઊનાળામાં બાળકને તદ્દન આંછાં કપડાં પહેરાવી સુવાડવું. માત્ર બાળોતિયું અને ઝસલું ચાલે. ઓઢવાનું ન નોંધએ. છતાં બાળકને તેની ટેવ હોય તો સુતરાઉ ચારસો કે રેશમી ચાદર ઓઢાડવાં. ચોરસમાં ઠંડક હોવી નોંધએ. નહિ તો પંખે ચલાવવો. પણ એટલું નેતું કે બચ્ચાના શરીર ઉપર સીધો પવન

ન લાગે. બહુ ગરમી હોય તો બાળકને ઓસરીમાં કે ગેલેરીમાં સુવાડવું. પણ માખી, મચ્છર કે બીજા જીવજંતુ તેને હેરાન ન કરે તે માટે પારણા ઉપર મચ્છરદાની નાખવી. બાળકને બહાર ખુલ્લામાં સુવાડવું હોય અને પાછલી રાતના ઓચિંતી ઠંડી પડે તો તેને ઓઢાડવું અથવા ઘરની અંદર લઈ લેવું.

## ચોક્ખી હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ

ચોક્ખી હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ બાળકની તંદુરસ્તી માટે ખૂબ જરૂરી છે. ત્રણથી ચાર અઠવાડીયાના ઘણા નાના બાળકને પણ ઋતુ અનુકૂળ હોય તો ખુલ્લામાં રાખી શકાય. ઠંડી હવામાં તેને ખુલ્લું ન સુકાય, પણ સૂર્યનો આછો તાપ આવતો હોય તો વાંધો નથી, બાળક મોટું થાય પછી ઠંડીમાં બહાર રાખવામાં હરકત નથી. ઊનાળાના આકરા તાપમાં બાળકને બહાર ખુલ્લું ન રાખવું, તેથી તેની ચામડીને બળતરા થવા સંભવ છે. સૂર્યના કુમળાં કિરણ બાળકને લાભકારક છે.

સૂર્યનાં કિરણ બે જાતનાં હોય છે. લાંબા Infrared કિરણ બહુ ગરમ હોય છે. ટૂંકાં Ultra-violet કિરણ પાચન માટે અને શરીરના બાંધા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. તેનાથી બાળક માયકાંગલુ થતું અટકે છે. ચામડી બે લાલાશ પકડે અને શ્યામળી લાગે તો બાણુ' કે સૂર્યનાં કિરણ ફાયદો કરે છે. બે કે બધાં બાળકોની ચામડી સૂર્યનાં કિરણથી લાલ થઈ જતી નથી. પહેલાં પાંચ વર્ષમાં બાળકનું શરીર ખાસ વધે છે. તે દરમિયાન તે માયકાંગલુ ન રહી બાય તે માટે તેને સૂર્યનાં કિરણ આપવાં ખાસ જરૂરી છે.

વળી એકલાં સૂર્યનાં કિરણથી જ તાકાત આવી જતી નથી. તેને માટે વિદ્યામીન 'એ' અને 'ડી'ની જરૂર છે, જે કોડલીવર મોઈલમાંથી મળી રહે છે. આથી બાળકને હુંમેશ કોડલીવર મોઈલ આપવું.

બાળકની પીઠ ઉપર સૂર્યનાં કિરણો પડવા દેવાં, તેને સૂર્યનાં નાન કહે છે. ઘરમાં બારી પાસે બેસીને કે બહાર ચોટલા ઉપર બેસીને બાળકને સૂર્યસ્નાન આપી શકાય. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે બાળકની આમલી બહુ કોમળ હોવાથી તેને તાપથી બળતાં વાર લાગે. પહેલાં શરીરના થોડા ભાગ ઉપર તડકો આવવા દેવો. મને પછી ધીરે ધીરે આખા શરીર ઉપર તડકો પડવા દેવો. સૂર્યનાં કિરણથી બાળકની આંખને ઈજા થતી નથી; પણ સૂર્ય સામે જોઈ રહેવાથી કે સૂર્યનાં કિરણો સીધાં આંખમાં જવાથી બાળકની આંખને નુકસાન પહોંચે છે. બાળકના પગ સૂર્ય તરફ રાખી, તેનું માથું જરાક ઊંચું રાખવાથી પોપચાં કિરણોને આંખમાં જતાં અટકાવે છે. તેમ ન ફાવે તો મોઢાનો ભાગ છત્રી કે ઝીણા કપડાં વડે ઢાંકવો. બાળકને બેસતાં આવડે એટલે સૂર્ય બાણી પીઠ કરી તેને મેસાડવું, જેથી આંખમાં તડકો ન જાય.

શિયાળામાં જે બારીમાંથી તડકો આવતો હોય ત્યાં બાળકને બેસાડવું. સખત ઠંડી ન હોય તો બાળકને બધાં કપડાં પહેશવવાની જરૂર નથી. ધીમે ધીમે વખત વધારી બાળકને આગળ પાછળ એમ બંને બાજુ સૂર્યનાં કિરણો આપવાં. વધુમાં વધુ બાળકને એક કલાક તડકો અપાય તો તે હાનિકારક નથી. તેના મોઢા અને આંખો ઉપર તડકો ન આવે તેની કાળજી રાખવી. તાપ વધતો

જાય, તો બાળકને પાતળો ચારસો ઝોઢાડવો. તેને તડકામાં સુવાડતા પહેલાં માનાએ તડકામાં પોતાનો હાથ ધરી તપાસી જોવું કે તાપ બહુ આકરો તો નથી; નહિ તો બાળકની ચામડી બળશે.

સુંબઈ જેવા શહેરમાં માર્ચથી જુન મહીના સુધી-જ્યાં સુધી વરસાદ ન પડે ત્યાં સુધી-બાળકને બહાર તડકો આપી શકાય છે, માત્ર ત્યાં પવન ન હોય અને તાપ આકરો ન હોય એ બે વાત ધ્યાનમાં રાખવી. સવારે ૮-૮૧૧ સુધીમાં બાળકને બહાર તાપમાં બેસાડવામાં વાંધો નથી, ખાસ કરીને વસંત ઋતુની શરૂઆતમાં બાળકને માતાના જોખમાં કે બાબા ગાડીમાં સુવાડી સૂર્યનાં કિરણો આપવામાં આવે એ ઘણું લાભકારક છે, બચ્ચું એક વર્ષનું થાય પછી તેને દિવસમાં બે વાર-સવાર સાંજ-તડકામાં બેસાડી શકાય છે. શિયાળામાં. બપોરે બાર વાગે તેને તડકામાં બેસાડી શકાય છે, પણ ઊનાળામાં વહેલી સવારમાં જ બેસાડવું.

### ૧૩ ઠંડા અને રમત

બાળક બગતું હોય છે ત્યારે હું મેંથાં પોતાની મેળે ઠંડાત કરતું રહે છે. ઠંડું પણ ઉદ્દેશ વગર તે હાથપગ હલાવ્યાં કરે છે, પોતાની ઝુડીએ ઉઘાડ-વાસ કર્યાં કરે છે, પગ હલાવે છે અને માથું આમતેમ ફેરવે છે. બાળકને રહવાથી પણ સારી ઠંડાત મળે છે, બાળક રોજ થોડો વખત રહે તો તેને ઘણું ફાયદો થાય. તેથી તેના ગળાના સ્નાયુઓ અને ફેફસાં મજબૂત બને છે અને હાથપગ હલાવવાથી શરીરમાં ઝડપથી લોહી ફરવા માંડે છે. બાળકને થાક કે બન્નુપ્રમાં એવી રીતે ન વીંટાળવું કે તેનાથી

હિલચાલ ન થઈ શકે. ખુરશી ઉપર કે બાબાગાડીમાં બાળકને એકલું ન મૂકવું.

બાળકને એકની એક જગ્યાએ બેસાડી ન મૂકવું. અને બેસાડો કે સુવાડો તો વારંવાર તેની સ્થિતિ બદલ્યાં કરવી. તેને વિવસમાં બે વાર ખુલ્લી હવામાં રમવા દેવું. પોતાની પાસે પડેલી ચીજોને બાળક હાથ કે પગ વડે ખસેડી નાખે અથવા પાસાં બદલે તેમાં તેને રસુજ પડે છે. ઘુંટણીયાં તાણતું બાળક ત્યાં સુધી પોતાની મેળે જિભું ન થાય ત્યાં સુધી તેને જિભું કરવાની કાશિય ન કરવી.

બાળક રોજ અવારનવાર રમે તે તેને માટે ઘણું સારું છે. માબાપે પણ તેની સાથે રમતમાં જોડાવું. બાળકને શાંતિની ખાસ જરૂર છે, તેથી તે બહુ ઉરકેરાય તેમ ન રમાડવું. બાળકને હસતું બેવાની માબાપને ઘણી હોંસ હોય છે તેથી તેઓ તેને ગદીપચી કરીને હસાવે છે; પણ તેથી બાળક ઘણીવાર ચીડિયું બની જાય છે. બાળકને હાથમાં રાખી હીંચકા નાખવા, ઘુંટણ ઉપર રાખી જાચું નીચું કરવું કે દબાવવું એ રમાડવાની પ્રચલિત રીતો છે. પણ તેથી બાળકને કુટેવો પડે છે, માટે તેમ ન કરવું. માતાએ ધવસાવતા પહેલાં બાળકને થોડીવાર હાથમાં લેવું અને જુદી જુદી સ્થિતિમાં રાખી રમાડવું કે તેના ગપ્પા અવલવેને દસરત મળે. બાળકની સાથે ઘરમાં રહેતાં બધા માણસો જો સુખ અને આનંદમાં હોય તો બાળક પણ સુખ-આનંદમાં રહે અને મોટું ધર્મા આનંદી થાય.

રમવાનો સારામાં સારો સમય સવારનો ગણાય. બપોર



પછી સાંજ સુધીની રમતો શાંત અને ધીમી હોવી જોઈએ. નહિ તો બાળક ઉરકેરાય અને રાતે તેની જાંઘમાં ખલેલ પડે. દિવસમાં બે થી ત્રણ વખત રમત માટે મુકરર કરવા કે જ્યારે બાળક રમતાં શીખે. બાળકે નાતું હોય ત્યારે રમતનો વખત ટૂંકો રાખવો. તેને સમજાવવું જોઈએ કે ખાવા તથા સૂવાનો વખત ખાવા અને સવા માટે છે; તે વખતે રમાય નહિ.

બાળક જરા મોટું થાય એટલે તેને રમકડાં આપી એકલું મૂકવું અને પોતાની મેળે અર્ધો કે એક કલાક રમવાની ટેવ પાડવી. તેની દેખરેખ રાખવાને કોઈ મોટા માણસને બેસાડી રાખવાની ટેવ ન પાડવી. ધારતી લાગે તો માએ બાંચુતા ખંડમાં બેસી, બાળક ન જોઈ શકે તેમ વચકું બારણું આડું રાખી, તેના ઉપર નજર રાખવી.

બાળકે બહાર ન નીકળી શકે પણ અંદર બેસી રમી શકે તેવા કઠેરાવાળા લાકડાના ચોકડા (પિંજરા)ને રમણાશ્રમ કહે છે. બાળકે નવથી દશ મહિનાનું થાય અને ચાલતાં શીખે ત્યારે તે રસોડામાં પેસી સ્ટવ, સગડી કે ચૂલોને ન અડકે તે માટે આનું પિંજરું વસાવવું. આ પિંજરું બાળક છૂટથી ઠરી ફરી શકે તેવું મોટું હોવું જોઈએ. બાળકે તેના કઠેરા પકડી જીભું ચતાં શીખે છે. જરૂર ન હોય ત્યારે આ પિંજરાને છૂટું કરી શકાય તેવું હોવું જોઈએ. પિંજરું ન વસાવવું હોય તો બારણા વચ્ચે આડું પાટિયું મૂકી દેવું કે બાળકે બહાર નીકળી ન શકે.

જ્યાં સુધી બાળક પોતાની મેળે જીભું ચર્ધ ચાલવાની કોશિશ ન કરે ત્યાં સુધી તેને પરાણે ચાલતાં શીખવવું નહિ. તે

તેની જાતે પણ માંડતુ થાય તે પછી જ તેને ચલાવવું. બાળક જન્મે ત્યારે તેના પગ છુટણુ આગળથી સહેજ વળેલા હોય છે, તે જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ સીધા થતા જાય છે પણ તેને જલદી ચલાવતા શીખવવાથી તે વાકા જ રહે છે અને વધુ વળી જાય છે બાળકને ચાલતા શીખવવા ચાલણુગાડીનો ઉપયોગ ન કરવો, કારણ કે ગાડી ખસી જવાથી બાળકના પગલાં મોટા પડે છે, જે તુકસાનકારક છે. માતાએ બાળકની આગળી છાતી ધીરે ધીરે પોતાની સાથે ચલાવવું એ જ સારામાં સારી રીત છે

બાળક તેના હાથમાં આવી પડતી બધી વસ્તુઓ અને ખાસ કરીને રમકડાં મોઢામાં નાખે છે અને તેને ઠરઠવાની કોશિશ કરે છે માટે તે એવી જાતના હોવા જોઈએ કે તે મોઢામાં મૂકે તો પણ કોઈ જાતની હાનિ ન થાય રમકડાં ખૂણીયાવાળા ન હોવા જોઈએ, પણ ગઢા થાય તો ધોવાય તેવા હોવા જોઈએ વળી તેના કોઈ ભાગ ધૂલ થાય તેવા ન હોવા જોઈએ કે જે તે મોઢામાં મૂકી થોડે ઘણીવાર બાળક રમકડાં ગળી જાય છે જો તે શ્વાસ-નળીમાં ભરાઈ બેસે તો બાળક ગુગળાઈને મરી જાય છે રમકડાં ઉપરના રંગમાં સીસું ન હોવું જોઈએ, નહિ તો બાળકને તેના ઝેરની માઠી અસર થાય છે રંગેના રમકડાં કરતાં રબરના કે હાડકાના રમકડાં વધુ સારા

બાળકની પાસે રમકડાંનો આખો ઠરઠીઓ મૂકવા કરતા એક બે રમકડાં આપવા નાના બચ્ચાને ફીરફી કે દીગલી વધુ ગમે છે તેને માટે મોટા રમકડાં લાવવા નકામા છે નવું રમકડું આવે અને બાળક તેને ઝાળખતું થાય ત્યાં સુધી તેને તે જ

રમવા આપવું. પાણીમાં તરી શકે તેવાં કચકડાનાં રમકડાંથી બાળક બહુ રાહ ચાલે છે. બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને એવાં રમકડાં આપવાં કે જેથી તે પોતાનું કામ પોતાના હાથે કરતાં શીખે. લાકડાનાં સોગઠાં, નાના પ્યાલા રકાળી, રસોઈનાં વાસણ, ઘોડાગાડી, ચાવીથી ચાલતી મોટર, લાકડાના મણકાની માળા અથવા યશુપક્ષીનાં રંગીન ચિત્રોવાળી ચોપડી આપવાથી તેને આનંદ સાથે જ્ઞાન પણ મળે છે. પારણું કે રમણાશ્રમને દૂંધી દોરીથી નાનાં રમકડાં બાંધવાથી બાળક તે વડે આપ મેળે રમે છે અને તેમને જિંચકતાં શીખે છે. રમતાં રમતાં બાળક રમકડાં ફેંકી દે તો કોઈએ તે લાવી ન આપવાં, એટલે તે જાતે લઈ આવશે. જો ફેંકેલું રમકડું કોઈ લાવી આપે તો બાળક તે ફરીથી ફગાવી દેશે અને તેને કુટેવ પડશે.

## ૧૪ ટેવ, કેળવણી, વ્યવસ્થા

એકનું એક કામ ફરી ફરીને કરવાથી તેની ટેવ પડી જાય છે. મોટાં માણસને એક કામ કરવાથી આનંદ થયો હોય તો તે કામ ફરીથી કરવાની વૃત્તિ થાય છે. તેવું જ બાળકોનું છે. બચપણમાં જે ટેવો પડી હોય તેના ઉપર જ મોટપણનાં સુખ, તાંદુરસ્તી અને કુશળતાનો આધાર રહે છે. નાના બાળકને પહેલા વર્ષથી જ ટેવો પડવા માટે છે અને કેટલીક તો છેક જન્મ પછી તરત જ શરૂ થાય છે. બાળક મોટું અને સમજણુ થાય ત્યાં સુધી તેને કેળવણી આપવાનું સુલભની રાખી ન શકાય. મોટપણે બાળક તાંદુરસ્ત, સુખી અને સારો માણસ બને તે માટે આદેશ

અને સારી વર્તણૂકની તાલીમ આપવાનું તેના જન્મથી જ શરૂ કરી દેવું જોઈએ. બચપણથી જ તેને નિયમિતતાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

કેટલીક ટેવોનો સંબંધ આરોગ્ય સાથે અને કેટલીકનો વર્તન સાથે છે; પણ બંનેના કાનૂન એક સરખા છે. માળાપે શ્રમ લઈ વિચારપૂર્વક બાળકને સારી ટેવો પાડવી અને ખોટી ટેવો છોડાવવી. બચપણમાં સુવ્યવસ્થા અને નિયમિતતાની ટેવ પાડવી એ સૌથી વધુ અગત્યનું છે. આથી મુકરર સમયે ખાવાપીવા, ઊંઘવા તથા મળમૂત્ર કરવાની ટેવ સૌથી પહેલી પાડવી જોઈએ. માળાપ ટેવો પાડવા જે આમલું કરે તે હંમેશાં એક સરખો અને વ્યાજબી હોવો જોઈએ. બાળકને અમુક કામ કરવાને એકવાર હા કહીએ અને બીજીવાર ના કહીએ તો તે મુંઝાઈ જાય છે; અને શું કરવું કે શું ન કરવું તેની સમજ પડતી નથી. બાળક સાથે પ્રેમથી અને એક જ ધોરણથી વર્તીએ તો તેને સારી ટેવો જલદી પડે છે.

બાળકની જિંદગીના પહેલા ત્રણ માસનો સમય સાથી અગત્યનો છે. આ ગાળામાં ખોરાક અને ઊંઘ બાળક નિયમિત ધોરણે હાંમલ કરી દેવું અને તેમાં જરા પણ વિશેષ પડવા દેવો નહિ. માંદગી જેવું કંઈ અસાધારણ વિધિ આવે તો જ જરૂરી દેરફાર કરવા. ખોરાક લીધા પછી અને બીજીવાર ખોરાક આપવાના સમય વચ્ચે બાળક રહે તો તેને ધવડાવવું નહિ. પણ જો તેણે ઝાડોપેશાબ કર્યો હોય તો સાફ કરી કપડાં બદલવાં અને જરા પાણી પાવું. ઘણી સ્ત્રીઓ બાળકને લઈને બહાર ગઈ હોય ત્યારે બાળક રહે તો તેને ધવડાવવા બેસી જાય છે; જે તદ્દન ખોટી ટેવ છે.

બાળક રહે તો તેને હાથમાં લઈ લાડ ન કરવાં; નહિ તો તેને ટેવ પડશે અને હુલાવવા માટે દર વખતે રડશે. તેને વચ્ચે વચ્ચે કંઈ પણ ખાવાનું ન આપવું. રડતું ન રહે તો રડવા દેવું. તેમાં કંઈ મોટું નુકસાન થવાનું નથી. પણ ખોટી ટેવ પડે તે જ નુકસાન છે. શું જોઈએ છે અને શું નથી ગમતું તે ઘડ્યાવવાનું તેની પાસે એક જ સાધન છે, અને તે રડવાનું. બાળક પાસણમાં બાગતું સૂતું હોય ત્યારે મા કે બાપે તેને જાંચકીને રમાડવું. તેથી તેને આનંદ થયે અને સમજ પડશે કે પોતે રડવો નથી તો બધાં તેને રમાડે છે; પણ રહે છે ત્યારે કોઈ ઠાઠ સુદ્ધાં દેતું નથી. બાળક રહે ત્યારે જો કોઈ તેને જાંચકી લે તો તેને બગડાની સાથે રડવાની ટેવ પડશે અને કોઈ જાંચકી ન લે ત્યાં સુધી રડયાં કરશે. આ ટેવ બાળક માટે સારી નથી. તેથી માતાને કામમાં અને બાળકમાં બંધેલ પડે છે અને બાળકને એમ લાગે છે કે રડવાથી માબાપ તેની જીદ પૂરી કરે છે.

ઘણીવાર બાળક જાડ માંદું હોય કે તેના પેટમાં ડુખતું હોય ત્યારે રહે છે. પેટમાં ગેસ (વાયુ) થવાથી બચ્ચું રહે છે ત્યારે મા તેને ખભે લઈ ચાબડે છે. આમાંથી તેને જાંચકાવવા માટે રડવાની ટેવ પડી જાય છે. આથી બાળક રહે ત્યારે તેને જાંચકીને ફરવાની જરૂર નથી. તે રહે ત્યારે એકલું સૂવા દેવું અને જોવું કે તેને ખરેખર દર્દ યાય છે કે તે ઢોંગ કરે છે.

કેટલીકવાર રડતાં રડતાં બાળક પોતાનો શ્વાસ થોડીવાર અટકાવતાં રોકી રાખે છે. પણ તેથી ખરાબ અસર થાય છે. તેનું લોહી હવા ન મળવાથી વાટળી બની જાય છે અને એક બાતની

તાણુ આવે છે. આથી માળાપ ગણરાઈ જાય છે અને બાળકને જરા પણ રડવા દેતાં નથી. ડરનાં માર્યા બાળક જરાક રડેજે તેને તરત ઊંચણી લે છે અને તેની ઈચ્છા તરત પૂરી કરે છે. મોટું અને સમજી બાળક ઘણીવાર આ નુસખો અજમાવી પોતાનું ધાર્યું કરાવે છે. એક વાર પોતાનું ધાર્યું થાય એટલે તે હાથે કરીને તાણુ લાવે છે અને પોતાની કુટેવને પાકી કરે છે. આથી તે જે ચીજ માટે રડે તે તેને ન આપતાં તે જ્યારે યાદીને રડતું બંધ થાય અને પોતાની હઠ જૂલી જાય ત્યારેજ તેને તે ચીજ પાછળથી આપવી. જ્યારે તે જોશે કે રડવાથી પોતાનું ધાર્યું ચતું નથી અને ઊલટી તાણુની પીડા ખમવી પડે છે, તેમજ કોઈ તેને જણાવતું નથી; ત્યારે બે ત્રણ વાર એવો અનુભવ થતાં તે પોતાની કુટેવ તણુ દેશે; કારણ કે માળાપ તરફથી તે દેવને પોષણ મળતું નથી.

દેવ પાડવા વિષે: બાળકને કોઈ સારી ઈચ્છવાજોગ દેવ પાડવી હોય ત્યારે એ કામ પહેલી વખતે બને તેટલું સારી રીતે કરાવવું અને પછી તે ફરી ફરી કરાવવું એટલે તે દેવાઈ જાય છે. બાળક વહાલથી આપણને જોલાવે ત્યારે આપણે તેને હસીને રમાડીએ તો તે હસમુખું બને છે. રોજ બાળકને શોષકસ વખતે જ ખવડાવીએ અને પછી સુવાડીએ તો તેને સમજ પડે છે કે ખાઈને સૂઈ જવાનું છે. આમ તેને ખાવાની અને સુવાની દેવ પડે છે.

કેટલીક વાર કોઈ બહારનું માણસ આવે તેને બતાવવાને કે નાટક સીનેમા જોવા લઈ જવાને બાળકને બાળતું રાખવામાં આવે છે. ખાધા પછી તે જાણે નહિ; અને તેનું મન ઊશકેરાય તો પછી બરાબર જાણ આવતી નથી. આમ ત્રણ ચાર વાર થવાથી

રોજનો ખાવાનો અને જાવવાનો નિયમિત કાર્યક્રમ તુટે છે અને પડેલી ટેવ ભૂલી જવાય છે. આથી બાળક જાવવાની ના પાડે છે અને સીનેમા જોવા કે કોઈ આબુ હોય તો બેસી રહેવા કહ્યા કરે છે. યહી તો બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ વધુને વધુ તોફાની, અવજનચંડુ અને ઉદ્વેગ બનતું જાય છે અને માતા લાચાર બને છે.

જેમ જેમ બાળક સમજણું થતું જાય તેમ તેમ માબાપનું મંદ હ્રાસ્ય કે મીઠાં વચનથી તેને ઉત્તેજન મળે છે. બાળક જ્યારે માબાપની ઈચ્છા સુજળ વર્તે ત્યારે જો માબાપ તેને શાખાશી આપે કે વખાણ કરે તો તેને મોતસાહન મળે છે, અને તેને માબાપનું કહ્યું માનવાનું ગમે છે. ધાકધમકી અને મારપીટની રીત ખોટી છે. તેના કસતાં બે મીઠાં વેણુ વધુ સારી અસર કરે છે અને બાળકને નહોત કે છઠ્ઠી બનતાં બચાવે છે. કેટલાક એમ માને છે કે બાળક ઉપર ધાક રાખવી સારી, પણ તેઓ કહી બાળકને વંખાણના બે શબ્દો કહેતા નથી. આ રીત ખોટી છે. ધાક જોઈએ તે વાત સાચી, પણ તેની બે કંઈ હુક હોય છે.

બાળકને કંઈ કુટેવ પડી હોય તો તે છોડાવવાને તેને કોઈ સારી ટેવ ખાડવી. માબાપની ફરજ છે કે બાળક જ્યારે કંઈ ખોટું કામ કરે તો તેનાથી તેને લાલ ન ચાય તે જોવું. નહિ તો તે પોતાની કુટેવ ચાલુ રાખશે. એવી બાબતોમાં ધમકાવવાથી તેનું ધ્યાન તે તરફ વધુ ખેંચાય છે. તેને બદલે તે કંઈ સારું કામ કરે તો તેની કદર રૂપે તેના વખાણ કરીએ કે તેને ગમતી ચીજ ઈનામ આપીએ તો સહેલાઈથી તેને સારી ટેવ પડે છે.

બાળક કંઈ સારું કામ કરે તો સારું થઈ તેની કંટા કરીએ અને ખોટું કામ કરે તો નારાજ દેખાડીએ, તેથી શુ સારું અને શુ ખોટું તેની તેને સમજ પડે છે, અને પોતાની કંટા થતી જોઈ તે સારા કામ કરવા શીખે છે

પહેલા વર્ષમાં તો બાળકને ખાસ કરી શિક્ષા થાય નહિ. પણ જે શિક્ષા કરીએ તે દર વખતે એક સરખી જ હોવી જોઈએ જેથી બાળક સમજી શકે કે આ શિક્ષા છે એક વાર એક કામ માટે તેના વખાણ કરીએ અને બીજી વાર તે જ કામ માટે તેને મજા કરીએ તો બાળક શુચવાય કે અને ખુશ શુ અને ખોટું શુ તે સમજી શકે નથી તેથી કંટા કે સજાની ચોક્કસ પદ્ધતિ રાખવી બાળકને શારીરિક હાની થાય નેવી મારપીટની સજા કદિ કરવી નહિ

શરૂઆતથી જ બાળકને નિયમિત વખતે ધવડાવવું કે દૂધ પાવું જન્મ બાદ બીજા કે ત્રીજા દિવસથી આ કુમ અમલમાં મૂકવો વચગાળાના સમયમાં તેને સૂવા દેવું આથી બાળક વખત મર ધાવશે અને ઊઘી જશે વચ્ચે વચ્ચે તેને દૂધ કે ધાવણ નહિ મળે તો તેને મુકરર વખતની ટેવ પડશે બાળક ખોટું થતા દૂધ ઉપગત બીજા નક્કર ખોરાક લેવા માટે ત્યારે તે દૂધ પાવાના મુકરર વખતે, દૂધ પીધા પછી આપવો, પણ ગમે ત્યારે ન આપવો પહેલા સાન કે આઠ મહિના સુધી દૂધ ઉપર રહેલા બાળકને શરૂઆતમાં બીજા ખોરાક ભાવશે નહિ, પણ ઘોડા દિવસ લેશે એટલે એની મેળે રુચિ થશે

ખાવાનો વખત આનંદ અને મોજનો છે પણ રમતનો



નથી. બાળકને માટે ખાવાની ક્રિયા એક અગત્યની બાબત છે. તેને એકલું બેસાડી ખવડાવવું, ઘરનાં બીજાં માણસો સાથે ખાવા બેસવાથી બાળકનું ચિત્ત ખાવામાં ચોંટતું નથી. એકવાર તે રમતમાં થડી જાય તો પેટ ભરીને ખાતું નથી અને તેથી તબીબતને ત્રુકસાન થાય છે.

જે કંઈ ખાવા આપીએ તે જો બાળક ખાય નહિ, તો માતાને ચિંતા થાય છે કે બચ્ચાનું વજન નહિ વધે અને સુકાઈ જશે. પણ તે જૂલ છે. બહુ કાલાવાલા કરી ખવડાવવાથી બાળકનું થડી વાગશે અને પોતાના તરફ માતું ધ્યાન ખેંચવા તે વધુ આનાકાની કરશે. કારણ કે તેને ખાવા કરતાં લાડ કરવામાં વધારે આનંદ આવે છે; અને જેમ કાલાવાલા કે લાડ કરીશું તેમ આંધું ખાશે. આથી ખવડાવવાને કાલાવાલા કે લાડ ન કરતાં બાળકને ખાવાતું આપીએ અને તે ખાય તો ઠીક છે; પણ ખાય તો સુઝાવાની, અકળાવાની કે કાલાવાલા કરવાની જરૂર નથી.

બાળક રોજ ખોરાક લેવાની ના પાડે તો તેને ખોરાક લેતો કરવાને પગલાં લેવાં. જમવાની શરૂઆતમાં તેણે અગાઉ ન ખાધી હોય કે તેને ન ભાવતી હોય તે જ વસ્તુ તેને પહેલી આપવી; અને તે ખાધા પછી જ બીજું ખાવાતું કે દૂધ મળશે એમ તેને સમજાવવું. છતાં જો તે ન ખાય તો તેને માત્ર પાણી આપવું. બીજી વાર પણ તેમજ કરવું. તંદુરસ્ત બાળકને આમ ૨૪ કલાક પાણી ઉપર રાખવામાં વાંધો નથી. આમ કરવાથી એક બે દિવસમાં બાળક પોતાની મેળે ખાતું થશે જ્યારે તે પહેલાં ના પાડેલી વસ્તુ ખાય તો તેનાં વખાણ કરતાં; અને પછી તેને

ભાવતી વસ્તુ આપવી. પણ માળાપે પોતાની વલણમાં મકકમ-  
રહેવું અને ખાધા વિના બાળકનું શું થશે એવો વલોપાત ન કરવો.  
કોઈ જાતની ધાંધલ કે મનામણાં ન થાય તો બાળક સમજશે કે આમ  
કરવાથી તો પોતાને ભૂખે મરવું પડે છે. તેથી ભૂખને સંતોષવા તે  
નમનું મૂકશે. આમ કાલાવાલા કરતાં જૂખથી સારી અસર થશે.

ખાવાની માફક ઊંઘવાની બાબતમાં પણ નિયમિતતાની  
દેવ પાડવી. રોજ રાતે નિયમિત વખતે બાળક જમી રહે તે  
પછી તેને પથારીમાં એકલું જાગતું સુવાડી દેવું. માત્ર એટલું  
જેવું કે પથારી જાગ્યર સગવડભરેલી છે કે નહિ. પછી બત્તી  
જુગાવી દઈ, માતાએ બીજા ઓરડામાં ચાલ્યા જવું. આથી બાળકને  
નિયમિત સૂવાની દેવ પડશે અને પછી તે સૂતી વખતે આનાકાની  
નહિ કરે. બચપણથી આ દેવ પાડી હશે તો મોટપણમાં તે  
લાભકારક નીવડશે.

બાળકને માના ખોળામાં કે પારણામાં હીચોળીને ઉંઘાડશે.  
તો પછી તેને પથારીમાં સૂવાની દેવ પાડવી ગુરકેલ બનશે અને  
પથારીમાં મૂકીએ ત્યારે ત્યાં સૂઈ જવાનું છે એમ તે સમજશે નહિ.  
બાળક જાગતું હોય ત્યારે જ તેને પથારીમાં સુવાડવું, જોથી તે  
સમજે કે હવે અહીં ઊંઘી જવાનું છે કોઈ મળવા આવ્યું હોય તેને  
ખતાવવા, રમાડવા કે રાત્રે બહાર લઈ જવા બાળકને પથારીમાંથી  
ઉપાડવામાં આવે ત્યારે તે રમતે ચઢે છે અને નિયમિત ઊંઘવાની  
દેવ ભૂલી મોડું સૂતાં શીખે છે.

બાળકને ઉંઘાડવાને કથા ઉપચારો કરવા, ગેલ કરવી, હાલ-  
રડાં ગાવાં, વાર્તા કહેવી, ઊંચકીને ફેરવવું, હીંચકા નાખવા કે તેની

પાસે સૂઈ રહેવું એ સારી ટેવ નથી. કેટલાંક માણસો બાળકને સૂતી વખતે દૂધની ચીશી, રળરળી ટોટી કે તેની આંગળી તેને ચૂસવા આપે છે; પણ મોટપણે એ ટેવ યુગવધી યુરકેલ પડે છે અને તેથી ઊંઘમાં ખલેલ પડે છે.

માંદગીમાં બાળકની નિયમિત ઊંઘવાની ટેવ તૂટે છે. પણ તે સાચું થાય કે બેવડી ચીવટથી નિયમસર ઊંઘવાની ટેવ ચાલુ કરાવવી. જેમ રાતે તેમજ દિવસે નાના બાળકને ઊંઘાડવાની કાળજી રાખવી.

બાળક છ માસનું થાય ત્યારથી કે તે પહેલાં તેને એવી ટેવ પાડવી કે તે ચઢી કે બાળોતિંચું બગાડે નહિ. બાળકનો કાર્યક્રમ નિયમિત કરવાથી આ ટેવ પડે છે આની તાલીમ આપવામાં સપ્તરીની જરૂર છે. પણ લાંબે ગાળે તે ફળદાયી હોવાથી એ મહેનત કરવા જેવી છે. બાળક બાર મહીનાનું થાય તે પહેલાં તેને આ કેળવણી મળી જવી જોઈએ.

બાળક રોજ ક્યારે ઝાઝે કરે છે તેનું માતાએ ધ્યાન રાખવું અને તે પરથી તેનો સમય નક્કી કરવો. છી કરતાં પહેલાં બાળકના મોઢાની રેખાઓ બદલાય છે, તેનો ચહેરો લાલ થાય છે અને કરાંજે છે. ચકોર માતા આથી ચેતી જાય છે અને તેને પોતાના પગ ઉપર થોડીક વાર બેસાડી સીસકારે છે. પગ ઉપર બેસાડતી વેળા તેની પીઠ પોતાના તરફ રાખવી. કેટલાક ઝાડો કરવાના પાત્ર ઉપર બાળકને બેસાડે છે. આથી તેને નિયમિત વખતે ઝાડો કરવાની ટેવ પડે છે. બાળકને બેસતાં ન આવડે ત્યાં સુધી માએ ટેડો આપવો અને તે બેસતાં શીખી જાય ત્યારે તેને બાજુમાં

મેસાડવું. પણ ત્યાં મેસતા તે ગભરાય તો તેને ખુરસી ઉપર મેસાડવું.

બાળકના જોરાકની અને મળત્યાગ(ઝાડા)ની પૂરતી નિયમિતતા અને ઠાળજી રખાય તો તેને કબજિયાત ન થાય. ધાવણ કે દૂધ ઉપર રહેતા બાળકને પણ કબજિયાત થાય છે. કબજિયાત એટલે રોજ ઝાડો ન થાય અથવા બહુ કંઠણ થાય કે ઓછો થાય. થણાં ખર્શ બાળકને દિવસમાં એકવાર ઝાડો જિતરે છે પણ કેટલાકને દર ત્રીજો દિવસે જિતરે છે; તો વળી કેટલાકને દિવસમાં બે ત્રણ ઝાડા થાય છે. પણ તેથી ગભરાવું નહિ. જરાક પાણી વધારે પાવાથી ઝાડો સાફ જિતરે છે. પણ તેમ કરવા છતાં જો કબજિયાત રહે તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી. જરૂર જણાયે તો ડોક્ટર જોરાક બદલવાની સલાહ આપશે. ઉંમરના પ્રમાણમાં બાળકને મોટી હરડેનો ઘસારો ચડાડવો. ખરી હરડે હોય તો તે અસરકારક નીકળે છે. ખનીજ પાણી કે દીવેલ એસડની ગરજ સારતા નથી. તેનાથી માત્ર ઝાડો નરમ અને પાતળો બને છે. રોજ બે ચમચી ખનીજ પાણી અથવા એક ચમચી દીવેલ આપવું. ઝાડો પાતળો થતો જાય તેમ તેમ દીવેલ ઘટાડતા જવું અને છેવટે બંધ કરવું. ખાસ જરૂર જણાય તો તાત્કાલિક અસર કરવા બાળકને સામુની લાકડી કે એનીમા ડોઈકવાર આપવાં. પણ ડોક્ટરને પૂછ્યા વિન ખીજા જીવાળ ન આપવા.

બાળક દરેક મહિનાનું થાય ત્યારે તેને પેશાબ ઉપર કાબુ રાખતાં શીખવી શકાય. જેવું ઝાડાનું તેવું જ પેશાબનું છે. ચરૂઆતમાં દર કલાકે પેશાબનું પાત્ર નિયમિત આપવું. પણ

પછી એ ગાળો વધારતા જવું. પેશાબ કરાવવા માટે પગે કરવાની જરૂર નથી, કારણ કે દશ મહિને ઘણાં ખરાં બાળક બેસતાં શીખી જાય છે. પેશાબ કરાવવી વખતે ફૂફૂ કે સૂસૂ ઉચ્ચાર કરવો એટલે બાળક પણ તેવો ઉચ્ચાર કરતાં શીખશે અને આપણને તેથી ખબર પડશે કે તેને પેશાબ કરવો છે.

બે વર્ષનું બાળક થાય ત્યાં સુધીમાં દિવસના બાગમાં પેશાબ ઉપર તેનો કાણુ આવી જાય છે અને તેને પેશાબ કરવો હોય તો તે આપણને જણાવે છે. અથવા ચૂંચી છાડી પોતાની મેળે પેશાબ કરે છે. બાળક બિલું થતાં શીખે પછી તેને બાળોતિયાને બદલે ચૂંચી કે લે'વો પહેસવવાં. બાળોતિયા કરતાં ચૂંચી કાઢી નાખવી તેને સહેલી પડે છે અને ચૂંચી પહેરવાથી મૂત્રાશય ઉપર કાણુ રાખતાં શીખે છે.

બાળક બેથી ત્રણ વરસનું ન થાય ત્યાં સુધી રાતના પેશાબ ઉપર કાણુ રાખતાં તેને આવડતું નથી. એક વાર દિવસે પેશાબ ઉપર કાણુ રાખતાં આવડે એટલે રાતના કાણુ મેળવતાં સુરક્ષી ઓછી પડે છે. જો કે એ જરા અઘરું તો છેજ, બાળક બાળોતિયું કે ચૂંચી બીનાં કરે કે તરત જ બદલી નાખવાં, તેમાં આજસ કરવું નહિ. નહિ તો તેને બીનામાં સુવાની ટેવ પડશે અને બીનું થતાં માનું ધ્યાન નહિ ખેંચે. બાળકો જો રાતમાં પથારી બીની ન કરે તો સવારે તેને શાખાસી આપવી, પણ જો તેથી બિલકુલ ઠયું હોય તો તેને ધમકાવવું કે મારવું નહિ.

બાળકને ટોટી, અંગુઠો કે બીજું કંઈ ચૂસવા આપવું નહિ. તેમ કરવાથી તેનું ઉપલું જડણું બહાર ધસી આવે છે અને ચહેરો બેઠોળ બને છે. વળી મોઢામાંથી સતત થૂંક વહેતું રહેવાથી મોઢામાં જાતજાતના રોગ થાય છે. જો આવી દેવ પકી ગઈ હોય તો મોઢામાંથી ટોટી કે અંગુઠો કાઢી લેવો અને ફરી ચૂસવા ન દેવાં. આથી કઠાચ બાળક એક બે દિવસ રહેશે; પણ પછી તે ભૂલી જશે. આ દેવ શરૂઆતમાં અટકાવવી સહેલી છે, પણ જૂની થયા પછી મુકાવવી મુશ્કેલ છે. બાળક આંગળી ચૂસવા લાગે કે ચૂપચાપ તે મોમાંથી બહાર કાઢી, હાથમાં કંઈ રમકડું આપવું, જેથી તેનું ધ્યાન તે તરફ દોરાય. ઘણીવાર આ દેવ બચપણમાં છૂટી નથી અને કેટલીક વાર મોટપણમાં પણ આહુ રહે છે. પણ તે અટકાવવાને બાળકના હાથ બાંધવા કે બીજી કંઈ શિક્ષા કરવી નહિ. નાહક હોહા અને પાંધલ કરવાથી બિલકુલ બાળકનું ધ્યાન તે તરફ વધારે જાય છે. આથી તેને ખબર ન પડે તેમ રમકડાં કે બીજું કંઈ આપી તેનું ધ્યાન બીજે ખેંચવું.

નાના બાળકને કોઈ વાર તો છ મહિનાનું થાય તે પહેલાં સમજ પડે છે કે પેશાબ કરવાની જગાએ (ઇન્દ્રિયને) હાથ લગાડવાથી, બે પગ ભેરથી કમાવવાથી કે કોઈના પગ ઉપર બેસવાથી એક જાતની મઝા પડે છે. આમાંથી તેને હસ્તરોપની દેવ પડે છે. પણ આ દોષને મોટું રૂપ ન આપવું. જેમ બાળક પેશાબ કરી કપડાં કે પથારી બગાડે ત્યારે તેને ટોકીએ કે તેમ ન કરવા સમજાવીએ તેવી રીતે આવા પ્રસંગે વર્તવું. આમ છતાં જો આ દેવ રોજની યઈ પડે તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી; અને બાળકને કંઈ રોગ છે કે નહિ તેની તપાસ કરાવવી. ઘણીવાર કબજાઆતથી કે પેટમાં કૃમિ (કરમ) પડ્યાં

હોય તો ઝાટો અને પેશાબ કરવાની જગ્યાએ ખંજવાળ આવે છે. જો તેમ લાગે તો ઝાટો પેશાબ તપાસાવવાં. પેશાબ કરવાની ઇન્દ્રિય હુમ્મશ સ્વચ્છ રાખવી. પણ આ કુટેવ છોડાવવાને હાથ બાંધવા કે બીજી કંઈ સજા કરવી નહિ. કિલ્લું તેથી બાળકનું ખન્યા વધારે ખેંચાય છે અને છુપી રીતે આ ટેવ ચાલુ રાખે છે. આના ઉપાય તરીકે માતાએ તેના ઉપર સતત નજર રાખવી અને જોવો તેનો હાથ નીચે જાય કે તરત જ ધીરથી ત્યાંથી હાથ ખસેડી લેઈ, કંઈ રમકડું આપી તેનું ધ્યાન બીજે વાળવું. બાળકને ઓઢાડતી વખતે તેના હાથ બહાર રાખવા, ઠડી હોય તો હાથે મોનાં પહેરાવવાં. પણ આ દર હાથ રાખવાથી તેને ઇન્દ્રિયને રમાડવાની સગવડ મળે છે અને કુટેવ પડે છે. સૂતી વખતે બાળકને રોજ લુદીલુદી ભતનાં રમકડાં આપવાં કે તે રમતાં રમતાં ઊઘી જાય. એકનું એક રમકડું રોજ ન આપવું.

### ૧૫ : પોષક અને ખોરાક

બાળક પહેલા વર્ષમાં જે ખોરાક લે છે તેના ઉપર તેની તંદુરસ્તી અને બાંધાનો આધાર રહે છે. બચ્ચુ જન્મે ત્યારથી તેને શો ખોરાક આપવો તે બાબત બાળકોના ખાસ ડોક્ટરની સલાહ લેવી અને તે પ્રમાણે માતાએ ચાલવું. બાળક સારી રીતે વધે, તેનાં હાડકાં અને સ્નાયુઓ મજબુત અને ઘાટીલાં થાય, દાંત બરાબર ઊગે, ચામડીનો રંગ સારો બને, શરીરમાં જરમાવો અને શક્તિ આવે, ઘસાયલાં અંગોને પોષણ મળે, અમુક પોષક તત્વોને અભાવે થતા રોગો અટકે, મળમૂત્રનો સહેલાઈથી નિકાલ થાય વગેરે કારણસર પચ્ચ અને પોષક ખોરાક જોઈએ.

બાળકના ખોરાકમાં નીચેનાં તત્વો હોવાં જોઈએ :

૧. પ્રોટીન : શરીરના ઘસાયલા ભાગોને સમારે છે, નવા ભાગો તૈયાર કરે છે અને શરીરને ગરમી તથા સ્ફૂર્તિ આપે છે.
૨. ચરબી : શરીરના બધા ભાગોને અને સાંધાઓને ચીકાણા પૂરી પાડે છે અને ગરમી અને સ્ફૂર્તિ આપે છે.
૩. ક્ષાર અને ખાંડ : આમાંથી પણ ચરબી અને ગરમી મળે છે અને સ્નાયુઓ બાંધવા માટે તે ખાસ જરૂરી છે.
૪. લોહ અને ખનીજ પદાર્થો : શરીરના લોહીમાં જે લાલ રંગકણો છે તે લોહથી બધાય છે. કેલ્શયમ અને ફોસ્ફરસથી હાંત અને હાડકાં બધાય છે. શરીરનાં જીદાં જીદાં કાર્યો માટે ઘણી જાતના ખનીજ પદાર્થોની જરૂર છે.
૫. વિટામીન : આરોગ્ય અને મજબુત બાંધા માટે તેની જરૂર છે. એ. બી. સી. ડી. વગેરે સરખાઓ આપી તેના વર્ગ પાડવામાં આવ્યા છે. હજી કેટલાક વિટામીનો શોધાયાં નથી. બાળકને માટે એ ઘણાં જરૂરી છે. તેના સેવનથી કેટલાક રોગો થતા અટકે છે અને યથા હોય તો મટી બચે છે. દાખલા તરીકે વિટામીન 'સી' લેવાથી રક્તાપિત થતું નથી અને વિટામીન 'ડી' લેવાથી શરીર તવાતું નથી.
૬. પાણી : બાળકને તદુસ્ત રાખવાને પાણી પાવાની ખાસ જરૂર છે. ઘણીવાર માતાના ધાવણમાંથી તેમજ બીજા ખોરાકમાંથી તેને ભેદતું પાણી મળી રહે છે; છતાં બાળક માગે કે ન માગે તો પણ તેને નિયમસર પાણી



જન્મ પછીના પહેલા મહિનાઓમાં માતા ધાવણ કે ગાયના દૂધમાંથી બાળકને પ્રોટીન, ચરબી, ખાંડ અને ખીજાં શરીરનો બાંધો ઘડનારાંને જરૂરી તત્વો મળી રહે છે. આમ છતાં છ મહીના બાદ તેને સ્વચારાના પદાર્થો ખાવા આપવા; જેથી દૂધ કે ધાવણમાં ખૂટતાં વિટામીન તેને મળી રહે. બાળકના જન્મ બાદ તેને નિયમિત વખતે જ ધવડાવવું કે દૂધ પાવું. અને તે પછી ઉંઘાડી દેવું. તેથી વચલા ગાળામાં બાળક સૂઈ જશે અને ખોરાકના સુકરર વખતે પોતાની મેળે લીકશે.

આંચળવાળાં પ્રાણીઓને ત્યારે બચ્ચાં જન્મે છે ત્યારે તેમના આંચળમાંથી કુદરતી રીતે દૂધ બરે છે. માણસ પણ આ વર્ગનું પ્રાણી છે. માનું દૂધ બચ્ચા માટે ઘણું ફાયદાકારક અને જરૂરી છે. એક જાતના પ્રાણીનું દૂધ ખીણ જાતના પ્રાણીથી જીડું પડે છે, પણ પોતાનાં બચ્ચાં માટે તે બરાબર અનુકૂળ હોય છે. વાછરડાંના ઉછેર માટે જેમ ગાયનું દૂધ શ્રેષ્ઠ છે તેમ બાળકના ઉછેર માટે માતાનું દૂધ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. સાતથી આઠ મહિના સુધી બાળકને માતા ધાવણ ઉપર ઉછેરવું સૌથી સારું અને સલામતી ભરેલું છે. ધાવણ પચવામાં હલકું અને રોચક હોય છે અને બાળકનો બાંધો ઘડવામાં તે ઘણું ઉપયોગી છે. બાળકને જરૂરી ધાવણ મળી રહે તે માટે માતાએ પથ્ય અને પુષ્ટિકારક ખોરાક તેમજ પૂરતો આરામ લેવો જોઈએ. ધવડાવતા પહેલાં અને પછી માતાએ પોતાના સ્તન લૂછીને સ્વચ્છ કરવા જોઈએ.

પ્રસવ બાદ માતા તેમજ બાળકને પૂરતો આરામ મળે નહિ ત્યાં સુધી બાળકને ધવડાવવા આપવું નહિ. ડોક્ટર રજા આપે ત્યારે જ ધવડાવવું. જન્મ પછી લગલગ છ થી બાર કલાક બાદ બાળકને

ધવડાવવા દેવાય. શરૂઆતના થોડા દિવસ માતાના સ્તનમાંથી દૂધ સાથે જાડું મીઠા રંગનું પ્રવાહી [Colostrum] નીકળે છે. જ્યારે બાળકને પહેલી વાર ધવડાવવામાં આવે છે ત્યારે તે આ પ્રવાહી ચૂસી લે છે. પછી ઘર ચાર કલાકે તેને ધવડાવવું. આ પીણું પ્રવાહી બાળકને ઘણું ફાયદાકારક છે.

બાળક જેમ ધાવે તેમ છાતી ખીલતી જાય છે ને પીણા પ્રવાહીને બદલે પાતણું ભૂરાશ પડતું ધાવણ આવે છે. ત્રીજે કે ચોથે દિવસે બાળકની જરૂરિયાત જેટલું ધાવણ માતાને આવે છે. પણ કઠાચ પૂરતું ન આવે તો ધાવણ આવતું થાય ત્યાં સુધી ગળથુથીનું પાતણું ગરમ પાણી આપતા રહેવું. ઠોઠક ડોક્ટર સાદું ખાંડનું પાણી કે ચુકોઝ આપવાની સલાહ આપે છે. બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ માતાનું ધાવણ પણ વધતું જાય છે. ધવડાવવા લેતી વખતે તો સ્તનમાં થોડુંક દૂધ હોય છે, પણ જેમ જેમ બાળક ધાવતું જાય તેમ તેમ નવું દૂધ આવતું જાય છે. આ નવું ધાવણ આવવાનો આધાર બાળક કેટલા જોર અને ચીવટથી સ્તન ચૂસે છે તેના ઉપર રહે છે. એક વાર બાળક સ્તનમાંનું બધું ધાવણ ચૂસી લે છે તો બીજી વાર તેથી વધારે દૂધ આવે છે. જેમ બાળક વધારે ચૂસે તેમ વધારે ધાવણ પેદા થાય છે. ધાવણ કેટલું અને કઈ જાતનું આવે તેનો આધાર બાળકની જરૂરિયાત તથા માતાનાં જોરાક, તંદુરસ્તી અને ધમશ ઉપર રહે છે.

બાળકને ધવડાવનાર માતાનો જોરાક પુષ્ટિકારક અને જૂળ લગાડે તેવો સ્વાસ્થ્ય હોવો જોઈએ. તેણે દિવસમાં ઓછામાં ઓછું ત્રણ વાર ખાવું જોઈએ અને પુષ્કળ દૂધ પીવું જોઈએ. બાળકને નહે તેવા પદાર્થો અને તેલ મરચાં અને ત્યાં સુધી ખાવાં ન જોઈએ.

પણ લીલોતરી, ચાકમાણ અને તાંદળાની ભાણ ખાસ ખાવી; કારણ કે તેમાં લોહ અને વિટામીન 'સી' આવે છે. માતાએ રાગડી પીવી, શીરો ખાવો અને બની સકે તો ફળફળાદિ લેવાં. બાળકને દૂધ ઉપરાંત પાણી, ચાહ, કેફી, ફળના રસ અને કેક-લીવર આપવાં. પણ શું આપવું અને શું ન આપવું તે બાબત હમેશાં ડોક્ટરની સલાહ લેવી. ખટાશવાળાં ફળ કે ચાકમાણ માતાથી ન ખવાય એવી જૂની માન્યતાઓ હવે ખોટી ઠરી છે. ખટાશ ખાવામાં વાંધો નથી; પણ બહુ ખાટી ચીજો રોજ ન ખાવી. માતાને ખબર પડે કે અમુક વસ્તુ ખાવાથી બાળકને નડે તો તે ન ખાવી. કેટલીક વાર ખોરાક બરાબર રધાયો ન હોય કે વાં પ્રકારે ખવાયો હોય તો માતાને અપચો થાય છે અને બાળક હેરાન થાય છે; માટે સંભાળીને માપસર અને માફકસર ખાવું.

કબજિયાત ન થાય તેની માતાએ ખાસ કાળજી રાખવી. ખોરાક અને કસરત એવાં રાખવાં કે ઝાડો સાફ આવે, ચાકમાણ અને ફળો-તેમાંયે ખાસ કરી અંજીર-ઝાડો સાફ લાવે છે. ઘઉંની રોટલી અને કઠોળથી કબજિયાત થતી અટકે છે. કેટલાંકને ચણા કે ચણાના લોટની વાનીઓથી ફાયદો થાય છે. સવારમાં એક ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવાથી પણ ઝાડો સાફ આવે છે. દરરોજ નિયમિત-પણે એક વખત ઝાડે જવું. સવારે જાઠીને પહેલાં બાજફ જવું એ સૌથી સારી ટેવ છે. દરરોજ ચાલવાથી ફાયદો થાય છે.

માતાએ દિવસમાં બે વાર નહાવું અને વખતોવખત કપડાં બદલવાં જેથી પરસેવો ન વળે અને શરીર સ્વચ્છ રહે. રોજ બે વાર નહાવાનું ન જાને તો પણ ધવડાવતા પહેલાં અને પછી માતાએ ખોતાના સ્તન બીના કપડાથી લૂછીને સ્વચ્છ રાખવા.

છાતી ઉપર પહેરવાનાં બોડીસ કે પેટી સ્વચ્છ બોધિએ અને તે દિવસમાં બે ત્રણ વાર બદલવાં.

બાળકને ધવડાવતી માતાને આરામની ખાસ જરૂર છે. રાતે બે વાગે ધવડાવવાનું અને તેટલું જલદી બંધ કરવું. સાંજના છથી સવારના છ સુધીમાં ફક્ત એક જ વાર રાતે દશ વાગે ધવડાવવાનું રાખવું; જેથી માતાની જિંઘમાં ખલેલ ન પડે. કંઈ નહિ તો રાતે આઠ કલાક અને બપોરે એક કલાકની જિંઘ માતાને મળવી બોધિએ. યાદી ગયેલી મા બચ્ચાને બરાબર ધવડાવી નહિ શકે.

બાળક રાતે જિંઘતું ન હોય કે રખરખ કરતું હોય તો તેની દેખરેખ રાખવા માને બદલે કોઈ બીજા માણસે જિંઘવું; પણ માને આરામ લેવા દેવો. ઘરમાં બીજું કોઈ ન હોય અને માતાએ જ બાળકની દેખરેખ રાખવાની હોય તો પણ બાળકને જુદી પથારીમાં અને બને તો જુદા ચોરડામાં સુવાડવું. માતાએ અને બાળકે એક પથારીમાં લેગાં કદી ન સૂવું.

બાળકના જન્મ બાદ પહેલા સાત આઠ મહિના સુધી માતાએ ગભા ઉપરાંત પરિશ્રમ ન લેવો. કેટલીક વાર એવું બને છે કે શરૂઆતમાં ધાવણ પુષ્કળ આવે છે; પણ પાછળથી ઘરકામ શરૂ કરતાં માતાને પૂરતો આરામ મળતો નથી અને તેથી ધાવણ ઘટતું જાય છે કે સુકાઈ જાય છે. પ્રસૂતિ બાદ કંઈ નહિ તો પહેલો દોઢ મહિનો માતાએ કંઈ કામ ન કરવું. આટલી સુદૃઢમાં ધાવણનું પ્રમાણ સ્થિર થાય છે, તેથી તે પછી જ ધીરે ધીરે કામ શરૂ કરવું. થાક ન લાગે તે માટે કામ કરતાં કરતાં વચ્ચે થોડો થોડો આરામ લેતાં જવું. દિવસમાં અવા નવાર પાંચ દસ મ. નટ આઠા પડવાથી તેને થાક નહિ લાગે અને

વધુ કામ થઈ શકશે. ધવડાવતી વખતે કશાને અટકીને બેસવું કે આડા પડવું જેથી સાથે સાથે આરામ પણ મળે.

તંદુરસ્તી માટે ખૂદશી હવામાં અને સૂર્યના પ્રકાશમાં ચાલવાની સાદી રમત કાયદાકારક છે. ઘરમાં ઘંટું કામ પહોંચે અને ચાલવાની કસરત ન થઈ શકે તો પણ દરરોજ થોડો વખત ખૂદશામાં સૂર્ય પ્રકાશમાં ગાળવો. ઘરમાં પણ ચોકખી હવા અને પ્રકાશ આવવાં જોઈએ. બહાર ફરવાથી અને રમતગમત કરવાથી માતા સુખી અને સતોષી બને છે; નહિ તો તેનો સ્વભાવ ચીડિયો અને કળ્યાળો બને છે. આરામ અને રમતગમતથી માતાનો સ્વભાવ આનંદી રહે છે અને પૂરતું ધાવણ આવે છે. માતા ચીડકે આવેશથી મુક્ત રહી શાંતિ બળવે અને નિયમિત ટેવો પાળે તો બાળકને સંતોષથી ધવડાવી શકે. ઘણી માતાઓના દાખલા પરથી અનુભવ તારવામાં આવ્યો છે કે સ્તનની બસબસ આવજત અને જંતન કરવાથી ધાવણ સાફ જિતરે છે.

પ્રસૂતિ પહેલાં બાળકને ધવડાવવું પડે એ એમ સમજી, સગર્ભા સ્ત્રીએ સ્તનને સારી સ્થિતિમાં રાખવા. છાતી ઉપર દીલાં કપડાં રાખવાં કે જેથી છાતીને વધવાનો અવકાશ રહે. બહુ સખત બોડીસ કે ચોળી પહેરવાથી છાતી ચપટી થઈ જાય છે અને લોહીનું ફરવું રોકાય છે. પ્રસૂતિ પહેલાં માતાએ ડોક્ટરને પોતાની છાતી બતાવવી, જેથી સ્તન કે દીંટડીમાં કંઈ ખામી હોય તો તે તેના ઈલાજ બતાવશે. માતાએ થણ વારંવાર પોતાના સ્તન તપાસતાં રહેવું અને કંઈ શંકા પડે તો ડોક્ટરને બતાવવા.

ધવડાવવાનું શરૂ કર્યા પછી સ્તનની સ્વચ્છતા ઉપર ખાસ

યાન આપવું. ધવડાવતા પહેલાં અને પછી જરમ પાણીમાં ધપડું  
મીંજવી સ્તન અને દીંટડી સાફ કરવાં અને તેમ કરતા પહેલાં હાથ  
મરાબર ધોઈ નાખવા. ધવડાવવાના બે સમય વચ્ચે સ્વચ્છ કપડાથી  
સ્તન ઢાંકી રાખવા.

કેટલીક વાર પહેલું ધાવણ આવે ત્યારે છાતીમાં સખત દુખાવો  
ધાય છે, પણ તેથી ગભરાવું નહિ. બાળક ધાવીને આખી છાતી  
માલી કરે ત્યારે આપોઆપ દુઃખ ઓછું થઈ જાય છે. દુખાવો  
ઓછો કરવા ધવડાવવાના બે ગાળા વચ્ચે ચોળી એવી પહેરવી  
કે સ્તન ઊંચા રહે અને છાતીને ટેકો મળે. વધુમાં માતાએ પાણી  
અને બીજા પ્રવાહી પદાર્થો ઓછા પીવા. નિયમિત સમયે ધવડા-  
વવાથી બાળકને સાફ પડે છે અને માતાને છાતીનો દુખાવો મટે  
છે. ઉપર મુજબ ચોળી પહેરવાથી અને પ્રવાહી ઓછા પીવાથી  
દુખાવો ઓછો થાય તો બીજા ઉપચારો કરવા નહિ. ઘણાં એમ  
માને છે કે ધાવણનો ભરાવો થવાથી છાતીમાં દુઃખે છે અને તેથી  
બાળકને ધવડાવ્યા પછી છાતી ખાલી થયેલી ન લાગે તો હાથથી  
છાતી દબાવી ખાલી કરે છે. પણ તેમ કરવાથી બિલકુલ નવું ફ્રધ  
આવે છે અને છાતી ભરેલી ને ભરેલી રહે છે અને વધારે દુઃખે  
છે. વારંવાર સ્તન હાથમાં લઈ રમત ન કરવી; કારણ કે તેમ કરવાથી  
સ્તનને ભેસ મળે છે અને વધારે ધાવણ ભરાય છે. જો છાતી ભરાઈ  
આવી દુખે અને ઉપર મુજબ ઈલાજ કરવા છતાં છાતી નરમ ન  
પડે તો ડોક્ટરને બતાવવું. બરાબર ઉપચાર કરવાથી તાંબ બનેલા સ્તન  
નરમ થઈ જાય છે. પણ આ કારણસર બચ્ચાને ધાવણ ઊંડવી ન દેવું;  
નહિ તો છતે ફ્રધે બચ્ચું બચ્ચું રહેશે, અને તે ધાવશે નહિ તો  
નવું ધાવણ આવતું અટકશે.

બાળક જ્યારે પહેલી વાર ધાત્રવાનો પ્રયાસ કરે છે ત્યારે સ્તન ખેંચાય છે અને દુખે છે; તેમ જ કાંક વાર દીંટડી ઉપર લાલાશ અને સોજો આવે છે. દીંટડી ઉપર સોજો આવે તો તેના ઉપર કાંઈ જાતનો ચેપ ન લાગે તે ખાસ જોવું; કારણકે તેમ થતાં ઝીણી ફાટોમાંથી સ્તન ઉપર મોટા ચીરા પડે છે અને સ્તન પાકે છે. આવું થાય અને ધવડાવવામાં મુશ્કેલી પડે તો તરત ડોક્ટરની સલાહ લેવી. બાળકનું મોઢું સૂએલી દીંટડી જોડે સંબંધમાં ન આવવું જોઈએ. બાળકને દીંટડી વાટે સ્તીધું ન ધવડાવતાં છાતી ઉપર 'એસ્ટ શીલ્ડ' મૂકી તે વાટે ધવડાવવું. આને કેટલાક 'નીચલ શીલ્ડ' પણ કહે છે. આ 'શીલ્ડ' સાફ હોવી જોઈએ. પણ જો બાળકને તેનાથી ધાવવું ન ફાવે તો હાથ વડે સ્તન દાબીને એક વાડકામાં દૂધ કાઢીને પાવું. હાથથી દૂધ કાઢતાં ન ફાવે તો પંપનો ઉપયોગ કરવો. સ્તન દાબી દૂધ કાઢતાં પહેલાં હાથ અને નખ સાબુથી સ્વચ્છ કરવા, ગરમ પાણીમાં બીંજવેલા કકડાથી દીંટડી સાફ કરવી અને પછી સ્ટરીલાઈઝ કરેલા ચોકખા વાસણમાં ધાવણ કાઢવું.

દીંટડીથી આશરે દોઢ ઈંચ જિએથી સ્તન ઉપર અંગૂઠો અને મોટી આંગળી રાખવાં, દીંટડીને ફરતો જે રંગીન ભાગ હોય છે તેની પાછળ આંગળાં રાખવાં અને છેક પાંસળી સુધી ખેંચાય તેમ મજબૂત હાથે સ્તન દાબવો. જે ધાવણ નીકળે તે એક વાસણમાં ભરી લેવું. જો બધું દૂધ બાળક એકી વખતે ન પી શકે તો એક સ્વચ્છ બાટલીમાં ભરી તેને ઠંડી જગાએ રાખી મૂકવું. આમ કરવાથી દૂધ બગડતું નથી અને બીજી વખત પાવામાં કામ આવે છે.

પ્રસવ બાદ પહેલા પંદર દિવસ માતા આરામ મેળવવા સૂઈ રહે છે અને બાળકને પણ પ્રજામાં સુવાડી ધવડાવે છે. ઘણી વાર બાળકનું

નાક માંના સ્નાન સાથે દબાઈ જાય છે, તેથી તેને શ્વાસ લેતાં અડ-  
ચણ પડે છે બાળકને તદ્દન ચોઠમા સુવાડવાથી તેનો શ્વાસ રૂંધાઈ  
ગયાના દાખલા બન્યા છે. આથી બાળકને પડખે સુવાડતા કે ધવડા-  
વતાં તેનો શ્વાસ ન રૂંધાય તેનું ધ્યાન રાખવું.

પખવાડિયા બાઢ માતા હુરતી ફરતી થાય ત્યારે ધવડા  
વવાની સગવડભરી રીત ચોધી કાઢવી. દાખલા તરીકે માત્રીયાને  
અડેલીને પગ લબાવીને બેસે અથવા માથું અને પીઠ ખુરસી ઉપર  
ટેકવી બીજા મદદ ઉપર પગ રાખે તો ધવડવતા માતા તેમ જ  
બાળકને આરામ મળે. ધવડાવતા પહેલાં અને પછી માતાએ બાળકને  
ખભા ઉપર લઈ યામડવું જેથી તેના પેટમા ભરાયલી હવા નીકળી  
જાય, ધાવણ બિલટી વાટે નીકળી નજતા ટકી રહે અને તેને આરામ લાગે.

ધવડાવતી વખતે મા કે બાળકને છેડવા નહિ ધવડાવતી  
વખતે બાળકને રમવા કે બિંધવા ન દેવું. બિંધમા આવે તો તેને  
ગળે કે બગવમા ગલીપચી કરી તેને બગતું રાખવું કારણ કે  
બિંધતું બાળક ધાવણ ચૂસી શકતું નથી અને માતાને નાહક  
ત્રાસ થાય છે

ધવડાવવાનો વખત દરમિયાન વીસ મિનીટનો રાખવો પણ  
તેનો આધાર બાળક ઉપર રહે છે બાળક જબર હોય તો પાંચ  
મિનીટમા પણ ધાવી લે, અને નખળા બાળકને વીસથી ત્રીસ  
મિનીટ પણ લાગે. પણ તેથી વધારે વખત ધવડાવવું નહિ.  
ચોવીસ કલાકમાં કંઈ નહિ તો માતાના સ્નાન બે વાર ખાલી થઈ  
જવા ભોંઠે, જેથી તેમા પસતા પ્રમાણમાં દૂધ આવે જો માતાને  
ધાવણ બરાબર આવતું હોય તો બાળકને એક વખત એક સ્નાન



ઉપર અને ઘીછ વખતે ઘીજ સ્તન ઉપર ધવડાવવું. બાળકે નખથું હોય અને ધાવણ વખતે સ્તન ખાલી ન થાય તો ડોક્ટરની સલાહ સ્વસ્થ સ્તન હોય વડે નીચેવી નાખવા. જ્યારે ધાવણ મુકાવવાનો સમય પાસે આવે ત્યારે અથવા તો ધાવણ ઓછું આવતું હોય ત્યારે બાળકને સતોષ થાય તે માટે જાને સ્તન ઉપર ધવડાવવું.

ધાવણનું પ્રમાણ :- ધાવણ બાળક રોજ કેટલું દૂધ પીએ તે તેની ઉંમર, બાંધો વગેરે ઉપર આધાર રાખે છે, અને તેથી બધાં બાળકો માટે એક સરખું પ્રમાણ હોતું નથી. ધાવણમાં કેટલું દૂધ પીધું તે માપી શકાય નહિ. પણ ધવડાવતા પહેલાં અને પછી, કપડાં બદલાવ્યા વગર, તેનું વજન કરવું. જેટલા ઔસ વજન વધે તેટલું દૂધ તેણે પીધું ગણાય. દર વખતના ધાવણે બાળક ઓછું વડું દૂધ પીએ છે. દર વખતે તે છ થી આઠ ઔસ દૂધ નથી પીતું. એક વખત વજન કરી એમ માની ન લેવું કે બાળકે ઓછું કે વધારે દૂધ પીધું. દર ધાવણ વખતે પહેલાં અને પછી વજન કરવું; અને ચોવીસ કલાકમાં કુલ કેટલું દૂધ પીધું તે નોંધવું. આમ બે ત્રણ દિવસ દૂધનું વજન કરવું અને પછી તેમાં વધતું ઓછું લાગે તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી. નિયમિત પ્રમાણમાં બાળકનું વજન વધે તો જાણવું કે તેનો ખોરાક ખરાબર છે અને પ્રીતર કરતા જેવું કંઈ નથી. પણ જો ખરાબર વજન ન વધે તો ઉપર મુજબ તે કેટલું દૂધ લે છે તેનું વજન નક્કી કરવું. પહેલા સાત દિવસ પછી બાળક રોજ પોતાના વજનના એક સ્તલ દીઠ બેથી ત્રણ ઔસ દૂધ પીએ છે. એટલે બાળકનું વજન ૭ સ્તલ હોય તો તે રોજનું ખારથી અઢાર ઔસ એટલે લગભગ એક ચેર દૂધ પીએ છે.

ધવડાવવાનો સમય : બાળકના જન્મ બાદ છથી બાર કલાક પછી તેને ધવડાવવા લેવાય. પહેલા ધાવણ પછી દર ચાર કલાકનો ગાળો રાખી બચ્ચાને ધવડાવવું. પણ બેબાળક પૂરતું દૂધ ન પીતું હોય તો ડોક્ટર દર ત્રણ કલાકે ધવડાવવાની સલાહ આપે છે. સામાન્ય રીતે ધવડાવવાના સમય સવારે ૬ અને ૧૦ વાગે, બપોરે ૨ વાગે, સાંજે ૬ વાગે અને રાતના ૧૦ અને ૨ વાગે રાખવા. દરેક વખતે બાળકને જગાડીને ધવડાવવું, પણ રાતે બે વાગે જગાડયા વિના જ ધવડાવવું. બાળક બે મહિનાનું થાય પછી રાતે બે વાગે ધવડાવવાનું બંધ કરવું. તેમ કરવાથી શરૂઆતના એક બે દિવસ બાળક દૂધ માટે રહે પણ ખડું; પણ બેત્રણ દિવસમાં તે ખૂબી જશે અને આખી રાત ઊંઘશે. પહેલા વર્ષમાં દર ચાર કલાકે ધવડાવવાનું ચાલુ રાખવું. પણ નવ મહીના પૂરા થતાં રાતના દસ વાગ્યાનું ધાવણ છોડાવી દેવું. કારણ કે એ ઉંમરે બાળક ઢાળ ભાત ખાતાં શીખે છે.

ધાવણના બે ગાળા વચ્ચે બાળકને પાણી પાતાં રહેવું, ચિયાળા-માં દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર પાણી પાવું; પણ જિનાળામાં પસીના વળે તેથી વધારે વખત પાવું કેટલાંક બાળકોને માતાના ધાવણ-માંથી પૂરતું પાણી મળી રહે છે અને ખીજું પાણી પીતાં નથી; છતાં સામાન્ય રીતે બાળકને પાણી તો આપવું જ.

ઝાડા : જન્મ્યા બાદ બાળકને પહેલા ત્રણ ચાર ઝાડા થાય છે તે લીલા, ઘટ અને ચીકણા થાય છે અને ખાસ વાસ મારતા નથી. તંદુરસ્ત બાળક માતાને ધાવતું થાય ત્યારથી ઝાડો પીળો થવા લાગે છે. કેટલીક વાર બાળકના ઝાડામાં લોહી પડે છે. તેમ થાય તો તરત ડોક્ટરને બોલાવી, ઝાડો દેખાડી, શુ ઈલાજ કરવો.

• તે બાબત તેમની સલાહ લેવી. માતાના દૂધ ઉપર ઉછરતા તંદુરસ્ત  
 - બાળકને દિવસમાં ત્રણ ઝાડા થાય છે; પણ કોઈક બાળકને બે કે  
 - ચાર પણ થાય છે, તો કોઈને દિવસમાં એક જ વાર અથવા બે કે  
 - ત્રણ દિવસે એકવાર થાય છે. બાળકનો ઝાડો જો કઠણ હોય અને  
 • ઊતરતાં જોર કરવું પડતું હોય તો સ્વમજવું કે તેને કબજિયાત  
 - છે. જો પાતળો કે નરમ ઝાડો થાય તો જાણવું કે કબજિયાત નથી.  
 જો કબજિયાત હોય તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી. પણ તેમની સલાહ  
 લીધા વિના ઝાડો કરવા માટે કંઈપણ દવા ન આપવી. ધાવણ ઉપર  
 • ઉછરતા બાળકના ઝાડાનો રંગ પીળો હોય છે ને તેમાં કોક વાર  
 - લીલા રંગનો પાસ પણ હોય છે.

બાળકનું વજન : જન્મ વખતે બાળકનું વજન ૬ થી ૭  
 • રતલ હોય છે. શરૂઆતના થોડા દિવસ તેને માતું ધાવણ પૂરતું  
 મળતું નથી તેથી તેનું વજન વધવાને બદલે ઘટે છે. પહેલા ચાર  
 પાંચ દિવસમાં તેનું વજન એક રતલ ઘટે છે. પણ પછીથી માતું  
 • ધાવણ પૂરતું મળવાથી વજન વધીને દશ પંદર દિવસમાં જન્મના  
 વખત જેટલું થઈ રહે છે.

બાળકનું વજન વધે ■ કે નહિ તે ઉપરથી તેને ખરતું  
 ધાવણ મળે છે કે નહિ તે સમજી શકાય. સાધારણ રીતે પહેલા  
 વર્ષમાં બાળકનું વજન દર અઠવાડિયે ચારથી આઠ ઓંસ વધે  
 છે. પહેલા અને પાછલા ■ મહિનાના વજનની સરખામણી કરીએ  
 તો જણાયે કે પહેલા છ મહિનામાં વજન ઘડપથી વધે છે.  
 - સામાન્ય રીતે પાંચમે કે છઠ્ઠે મહિને બાળક જન્મ કરતાં વજનમાં  
 • અમલું થાય છે અને વર્ષ આખાં --- --- છે. બાળકનું

વજન પહેલા છ મહિનામાં દર અઠવાડિયે કરવું અને પછીના છ મહિનામાં દર પખવાડિયે કરીએ તો ચાલે.

કોઈ પણ બે બાળકો વજનમાં એક સરખાં વધતાં નથી કે તેમના ખોરાકની એક સરખી અસર તેમના શરીર ઉપર થતી નથી. એકનું એક બાળક દર અઠવાડિયે વજનમાં એક સરખું વધતું નથી. બાળકનો ખોરાક પૂરતો કે માફકસર છે કે નહિ અથવા -કંઈ ખીજી સ્થિતિ તો હોયી ચક્ર નથી તે નક્કી કરવાને વજનની નિયમિત નોંધ ઉપયોગી થઈ પડે છે. ચાલુ બે અઠવાડિયાં સુધી વજન ન વધે તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી,

બાળકનું વજન વધે નહિ અથવા ઘટતું જાય તો જાણવું કે તેને પૂરતો ખોરાક મળતો નથી. થોડો વખત બાળક ધાવે અને પછી અથવા જાંઘી જાય અથવા ધાવવાની કોશીશ કરે પણ ધાવણ ન આવવાથી રહે, તેને ઝાડો પેશાબ ઘણા ઝોછા પ્રમાણમાં થાય, હવા નીકળી ગયેલા હડા માફક તેની ચામડી લચી પડે, શરીર પર ફીકાશ આવે, ઘણું નબળું દેખાય, કાં તો ખૂબ રહે, અથવા તદ્દન શાંત થઈ પડી રહે તો એ બધાં ચિહ્નો તેને પૂરતું પોષણ મળતું નથી એમ જતાવે છે.

બાળકને પૂરતો ખોરાક મળે છે કે નહિ તે નક્કી કરવાને એક બે દિવસ લાગત તેનું વજન કરવું અને દર વખતે ધાવતા પહેલાં અને પછી તેનું વજન કરવું. એમ પણ બને કે માને પૂરતું ધાવણ ન આવતું હોય, સ્તનની દીંટડીમાં આગી હોય અથવા બાળક એટલું તો નબળું હોય કે સ્તનમાંથી ધાવણ ચૂસવા જેટલી તેનામાં સક્તિ ન હોય. ધાવણ ઝોછું આવતું હોય તો તે વધારવાના.

ઉપાયો 'કરવા અને તે વધે નહિ ત્યાં સુધી બહારનું' દૂધ આપવું- બાળકે નબળું હોય અને ધાવણ ચૂસી ન શકતું હોય ત્યારે માતાએ હાથ વડે સ્તનમાંથી દૂધ કાઢી પાવું. તેના નાક અથવા મોઢામાં કંઈ ખામી છે કે કેમ તેની ડોક્ટર પાસે તપાસાવી ખાતરી કરી લેવી.

ધાવણ નીરોગી અને વધારે આવે તે માટે માતાએ ખાવા પીવામાં ખૂબ કાળજી રાખવી અને આરોગ્યના નિયમોનું બરાબર પાલન કરવું. સુવા અને કોપરૂં ખાવાથી ધાવણ વધે છે, માતાને પૂરતી ઊંઘ અને આરામ તેમ જ પરતો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક મળવો જોઈએ. માતા સ્તન નિયમિત રીતે ખાલી થવા જોઈએ. જો બાળક ધાવીને ખાલી ન કરી તો હાથથી ખાલી કરી નાખવા. એક સ્તનનું ધાવણ પૂરું ન પડે તો બીજો સ્તન આપવો.

કંટલીક વાર ધાવણ ન આવતું હોય એમ લાગે છે પણ તેથી ધાવણ ઊંડાવી ન દેવું. દર ચાર કલાકે બાળકને સ્તન પર લેવાથી તે ચુસવા માંડે એટલે પાચ-સાત મિનિટમાં એની મેળે ધાવણ આવવા માંડે છે. માતું રોજનું હવેન અને આરોગ્ય એવાં હોવાં જોઈએ કે તેને પૂરતો આરામ, યોગ્ય ખોરાક અને શાંતિ તથા આનંદ મળે. કોઈવાર બાળક વધુ પડતું ધાવે છે. પણ આવા દાખલા જવલ્લેજ જડે છે. બાળક જરાક રડે કે તેને ધાવડાવાની ટેવ પાડવાથી આમ બને છે. આમ વારંવાર ધવડાવવાથી તે વધુ પડતું દૂધ પી જાય છે. બાળક વધુ પડતું દૂધ પી જાય તો તેને દર ચાર કલાકે બહારે પાંચ કે છ કલાક પછી ધવડાવવું.

**લાળ-ઊલટી :** લાળ ગળે કે મોઢામાંથી ચૂંકે પડ્યાં કરે તેથી એમ ન માની લેવું કે બાળકને ઊલટી થાય છે. તેના પેટ-માંની હવાને લીધે લાળ ગળે છે અને કોઈવાર દહીં જેવું પણ નીકળે છે. વારંવાર ધાવવાથી અથવા વધુ પડતું દૂધ પીવાથી આમ થાય છે. બાળકને ખસા ઉપર લઈ પીઠ યાબડવાથી પેટમાંની હવા નીકળી જાય છે અને તે ઊલટી ઓછી કરે છે. દર વખતે ધવડાબ્યા બાદ આ પ્રમાણે પીઠ યાબડવી.

**હોડકી :** કોઈક બાળકને હોડકી ઉપડી આવે છે પણ તેથી ગભરાવું નહિ. થોડુંક હુંકાણું પાણી પાવાથી, તેને ઊંધું સુવાડી પીઠ યાબડવાથી તથા બે ધાવણ વચ્ચેનું અંતર વધારવાથી આ તકલીફ દૂર થાય છે.

**પેટનો દુખાવો :** બાળકના પેટમાં દુઃખે ત્યારે તે ટાંટીઆ જીંથા કરી રહે છે અને મોઢા કે શુદ્ધ દ્વારા ગેસ બહાર નીકળે ત્યારે જ પે છે. મોટા માણસની જેમ બાળકને પણ ગેસની પીડા થાય છે પણ તે ગંભીર હોતી નથી. પણ જો વારંવાર ગેસથી બન્યું હેરાન થતું હોય તો ડોક્ટરને બતાવવું. બાળક મોટું થાય તેમ ગેસની પીડા જતી રહે છે. તેને ગેસ થાય ત્યારે તે બહુ બેચેન રહે છે અને ખણે મૂકી પીઠ યાબડવાથી મોઢા વાટે કે ઝાડા વાટે ગેસ નીકળે ત્યારે જ તેને આરામ થાય છે. ઝાડો ન હોતરે તો શુદ્ધમાં સાબુની લાકડી મૂકવી અથવા એનીમા આપવી. દવા કરતાં એનીમાની અસર જલદી અને સારી થાય છે.

ધાવણ ઉપરાંત બહારનું ને ૧૦ ૧૦ ૧૦ના પેટમાં ખાતરી કરી

લેવી કે માતાના ધાવણુનું ઝરણુ સુકાર્ધ ગયું છે અને બીજું દૂધ આવે તેમ નથી. ત્યારબાદ ડોક્ટરની સલાહ લઈ બહારનું દૂધ આપવું. ધાવણુ ઉપરાંત બહારનું દૂધ આપવું પડે તો બાળક ધાવી રહે કે તરત જ દૂધમાં ચોડુંક પાણી મેળવીને આપવું. દૂધમાં પાણી કેટલું ઉમેરવું તે બાળકની ઉંમર તથા ધાવણુ કેટલું ઓછું પડે છે તેના ઉપર આધાર રાખે છે. બાળકને રોજ કેટલું ધાવણુ જોઈએ છે તેનું માપ ડોક્ટરને જણાવી, તેની સલાહ મુજબ ખૂટતું દૂધ આપવું. આ દૂધ બને ત્યાં સુધી ગાયનું આપવું. તે ન મળે તો પછી બકરી કે ભેંસનું આપવું. તેમાં ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે પાણી મેળવી ઉકાળવું અને ઠંડું પાડી બાળકને પાવું.

બાળક ચાર મહિનાનું થતાં ધીરે ધીરે તેને ધાવણુ છોડાવતા જવું અને દિવસમાં એક વાર ગાયનું દૂધ પાણી સાથે આપવું. આથી તેને ગાયનું દૂધ પીવાનો મહાવરો થશે અને માને પણ નિરાંત થશે. છતાં માતાને પૂરતું ધાવણુ આવતું હોય તો ગાયનું દૂધ આપવાની જરૂર નથી. પણ ધાવણુ પૂરતું ન આવતું હોય તો એકને બદલે બે વાર ગાયનું દૂધ આપવું. ધાવણુને બદલે ગાયનું દૂધ આપવાથી બાળકના ઝાડાનો રંગ બદલાઈને કાળા થઈ પડતો પીળો થાય છે અને પહેલાં કરતાં ઝાડા ઓછા થાય છે. ઝાડા લીલા, પાવળા અને વધુ પડતા યાય અથવા સૂકા અને કઠણ થાય તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

બાળક આઠથી નવ મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી તેને ધવડાવવું. પછી તેને દાંત આવવા માટે ઉં તેથી ધાવણુ બંધ કરવું; નહિ તો બાળક છાતીએ બચકાં ભરશે. પણ ધાવણુ

ધીરે ધીરે છોડાવવું. એક દિવસ પૂરેપૂરું ધવરાવી બીજા દિવસથી એકલું બહારતું દૂધ ન આપવું. બિનાબાના દિવસોમાં ધાવણ ન છોડાવવું, છતાં તેમ કરવું જ પડે તો રક્તે રક્તે છોડાવવું. બાળકને બહારતું દૂધ બરાબર ઊંઝાળીને આપવું અને સાથે સાથે પાણી પણ પાતા રહેવું.

બાળકતું વજન વધતું નથી અથવા માને પૂરતું ધાવણ આવતું નથી એમ કહીને ધાવણ છોડાવી ન હેવું. કંઈ નહિ તો પહેલા છ મહિના બાળકને ધાવણ મળવું જ લેઈએ. માતાને પુરતું ધાવણ ન આવતું હોય તો તેને સારો યોરાક આપવો તથા સુવા અને કાપડે ખવડાવવું. ધાવણ લાવવાને આવા પ્રયત્નો કરવા. છતાં ધાવણ એાઈ પડે તો દિવસમાં એક એ વખત આપવું દૂધ આપવું.

જ્યારે ધાવણ પાતળું અને વાદળી રંગનું લાગે ત્યારે ધણું એમ માને છે કે તે હવે પુષ્ટિકારક રજું નથી. પણ એ માન્યતા ખૂબ ભરેલી છે. ધાવણ તો હંમેશાં ગાયના દૂધ કરતાં પાતળું જ હોય છે.

માતા ન્યુમોનિયા જેવી કોઈ માંદગીમાં સપડાઈ હોય અને તે દરમિયાન બાળકને તે ધવડાવી ન શકે કે ડોક્ટરની તેવી સલાહ હોય ત્યારે થોડાક વખત માટે ધાવણ છોડાવવું પડે છે. આવા સંલોગોમાં જો માતાની માંદગી ખૂબ ગંભીર ન હોય અને તેને ધાવણ આવતું હોય તો હળવે હાથે છાતી દબાવીને ધાવણ, કાદી નાંખવું જેથી તેનો પ્રવાહ અટકી ન પડતાં ચાલુ રહે. માતાની માંદગી દરમિયાન ડોક્ટરની સલાહ સુઝળગાવવું દૂધ પાણી બિમેરીને આપવું. પણ માતા સાજા થાય કે તરત ધાવણ શરૂ કરી



દેવું. કદાચ પહેલા એક બે દિવસ ધાવણ ન આવે તો પણ ધવણવવાનું ચાલુ રાખવું. બાળકે એરથી સ્તનને ચૂસશે એટલે ધાવણ આવવા માંડશે.

૭ મહિનાથી નાના બાળકને ધાવણ છોડાવવાનાં કારણો બહુ થોડાં જ હોય છે. માતાની પરિસ્થિતિ નીચે મુજબ હોય ત્યારે જ ધાવણ છોડાવવું જ્યાજબી ગણાય. (૧) તેને ફરી મહિના રહ્યા હોય, (૨) તેની શક્તિ ઓછી કરી નાખે તેવું કોઈ હઠીકું થઈ ચકું હોય, (૩) પાંડુરોગ (એનીમીઆ), (૪) હૃદયની બિમારી, (૫) કેન્સર અથવા ક્ષય (ટી. બી.) અને (૭) પેશાબનું કંઈ કે છુપેલું તાવ થયો હોય.

માતાને બે ક્ષય (ટી. બી.) થયો હોય તો બાળકને તેની ખાસે ન રાખવું; નહિ તો બાળકને ચેપ લાગવાની ધાસ્તી રહે છે. આ સ્થિતિમાં માતાએ બાળકને ધવણવવું નહિ, પણ તેની માવજત પણ બીજા કોઈને સોંપવી. માતાને દેશરૂં કે ગાંઠપણ આવતું હોય તો બાળક તેને સોંપવું નહિ, એટલે કે તે એકલી હોય ત્યારે બાળકને તેને બચેસે મૂકવું નહિ. ઘરમાં કોઈ બીજું રાખનાર હોય તો હીક, નહિ તો બાળક બહારના બીજા કોઈને સોંપવું. અને માતાનું ધાવણ પણ જરૂર પડશે છોડાવવું. કારણકે દેશરૂં ક્યારે આવે તેનો કંઈ નિયમ નથી. જોશિંતું દેશરૂં આવે અને બાળક માના શરીર નીચે ચગદાર્થ ન્વય એ બનવાલોગ છે.

ધાવણ છોડાવવી વખતે નીચે મુજબ વર્તવું. પહેલે અઠવાડિયે ચાર વાર ધાવણ અને એકવાર ગાયનું દૂધ આપવું. બીજો અઠવાડિયે ત્રણ વાર ધાવણ અને બે વાર ગાયનું દૂધ,

અઠવાડિયે બે વાર ધાવણ અને ત્રણવાર ગાયનું—દૂધ એમ કુમે કુમે ધાવણ થતાડતા જઈ ગાયનું દૂધ વધારતા જવું અને એકાદ મહિનામાં ધાવણ મુકાવી દેવું. કેઈવાર ધાવણ જલદી છોડાવવું પડે એવો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે જરા મુશીબત પડે છે પણ તેવે વખતે ડોક્ટરની સલાહ લઈ વર્તવું.

જો બાળક અમચાથી, ખ્યાસાથી કે બાટલીથી દૂર પીવા ના પાડે તો તેથી માતાએ નમતું મૂકી તેને ધવડાવવા ન માંડવું. જતે દહાડે મોડું વહેણું ધાવણ તો છોડાવવાનું જ છે; એટલે બાળક પોતાની મેળે દૂધ ન પીએ તો તેને રહેવા દેવું. બાળક રહે કે એક બે વાર દૂધ ન પીએ તો અકળાઈ ન જવું કે મિલાજ ન ખોવો; પણ ધીરજ અને દૃઢતાથી ઠામ લેવું. બાળક દૂધ નહિ પીએ તો મુઠાઈ નહિ બચ કે રહે તો ઠંઈ સોનાનાં આંસુ નહિ ગરે. પણ ભુખ લાગશે એટલે એની મેળે દૂધ પીશે અને હઠ છોડશે.

વધારાનો ઝોરાક : ધાવણમાં ખૂટતાં હોય તેવાં તત્ત્વોવાળા પદાર્થો બાળક મોડું થતું બચ તેમ દૂધ ઉપરાંત આપવામાં આવે છે. પહેલા વર્ષમાં બાળકને દૂધ ઉપરાંત નીચેના પદાર્થો આપવા :

રક્તપિત્તનો રોગ ન થાય તે માટે વિટામીન ‘સી’ જેમાં હોય તેવી ચીજો, જેવી કે નારંગી, ઝોસળી, ટમેટા, દાડમ વગેરેનો રસ આપવો.

બાળક તવાઈ ન બચ તે માટે વિટામીન ‘ડી’ ધરાવનારી વસ્તુઓ, જેમાં કોડલીવર, લોહ હોય તેવાં ઈંડાં—ખાસ કરી તેમાંનો પીળો પદાર્થ—આપવાં.

(વિટામીન 'બી' વાળાં અનાજ-ઘઉંની રોટી, બિસ્કીટ વગેરે આપવાં.

લીલાં શાકભાજી જેવાં કે તાંદળાની ભાજી, બટાટા, ગાજર, બટાણા, કેળીજ, પુલેવર, દૂધી વગેરે જેમાં લોહ વગેરે ખનીજ પદાર્થો તથા વિટામીન 'એ' 'બી' 'સી' આવે છે તે આપવાં. સફરજન, જરદાલુ, અંજીર, જમરૂખ, કેળાં વગેરે ફળો આપવાથી બાળકને ઝાડો સાફ આવે છે અને તેમાંથી ભેદતાં વિટામીનો મળી રહે છે.

મોસંબી, નારંગી કે ટમેટાનો રસ તાજે કાઢીને આપવો. આ રસ બાળક એક મહિનાનું થાય ત્યારથી આપી શકાય છે તાજાં ફળ ન મળે તો ડબ્બામાં પેક કરેલો ટમેટાનો રસ આપવામાં વાંધો નથી. શરૂઆતમાં મોસંબી કે નારંગીનો રસ આખ દિવસમાં ફક્ત એક નાની ચમચી આપવો. પછી ધીમે ધીમે વધારતા જવું અને બાળક ત્રણ મહિનાનું થાય ત્યારે તેને દિવસમાં બે વાર બે મોટા ચમચાજરી રસ આપવો. રસ બાકો હોય તો તેમાં થોડું પાણી ગાળવું; પણ ટમેટાનો રસ પાતળો હોવાથી તેમાં પાણી ભિરવાની જરૂર નથી. ટમેટાનો રસ મોસંબીના રસ કરતાં બમણો આપી શકાય. શરૂઆતમાં આખા દિવસમાં ચર્ધ એક ચમચો રસ આપવો. પણ બાળક ત્રણ મહિનાનું થાય ત્યારે દિવસમાં બે વાર મોટા ત્રણ ચાર ચમચા આપી શકાય. કેક વાર ફળના રસથી અપચો થાય છે. તે બાળકની ખાતરી કરવા એક જાતનો રસ ન સદે તો ખીણ જાતનો રસ આપી લેવો. બાળક ધાવનું દોષ ને થોડા દિવસ રસ આપવો બંધ કરવો અને પેટા પછી રસ શરૂ કરવો.

કોડલીવર : બાળક પંદર દિવસનું થાય ત્યારથી કોડલીવર આપવાનું શરૂ કરી શકાય. પહેલાં દિવસમાં એકવાર અધીં ચમચી આપવી. પછી ધીમે ધીમે વધારી બાળકને એક મહિનાનું થાય ત્યાંસુધીમાં દિવસમાં બે વાર અકકેક ચમચી આપવી, પછી તે ત્રણ મહિનાનું થાય ત્યારથી એક મોટો ચમચો ભરી દિવસમાં બે વાર આપવું. પહેલાં બે વર્ષ સુધી તો કોડલીવર આપવું જ. તે પછી પણ અપાય તો વાંધે નથી. જેવો ફાયદો સૂર્યનાં કિરણોથી બાળકને થાય છે તેવો જ કોડલીવર આપવાથી થાય છે. તેનાથી બાળક માસકાંજલું થતું અટકે છે. જ્યાં સૂર્યનાં કિરણોનો લાભ પૂરતો ન મળતો હોય તેવા ઠંડા પ્રદેશમાં બાળકને બે વર્ષનું થતાં સુધી કોડલીવર અચૂક આપવું જ. કોડલીવર ન મળે તો વિટામીન 'ડી' વાળી ખીજ કોઈ ચીજ આપી શકાય. કોડલીવર સ્વાદમાં જરાક ખરાબ રહે છે એટલે બાળકને તે ન ગમે તો માતાએ સાવચેતીથી ખાવું. ચાર પાંચ દિવસ પીશે પછી એની મેળે પીવા માંડશે. શરૂમાં પીતા સાથે થુકી નાખે તો પછી બીલકુલ પીશે નહિ. માતાએ કોડલીવર ભેઈ પોતે મોતું ન બગાડવું. કોડલીવર ખાયા પછી શેસંખીનો રસ પાવો પણ કોડલીવરની વાસ બિઠાડવા અંદર કંઈ નાખવું નહિ. આ પ્રમાણે રોજ કોડલીવર આપવાથી તે બીજા ખોરાક પેટે કોડલીવર પણ લેતું થશે. બાળકનાં કપડાં ઉપર તેના છાંટા ન પડે તેનું ધ્યાન રાખવું.

સંધેલું ધાન્ય : બાળક ચાર મહિનાનું થાય ત્યારથી દાળભાત, શીરો વગેરે આપવા માંડવું. આ ઉંમરે ઇંડાં પણ શરૂ કરી શકાય. કાં તો ઇંડું દૂધમાં નાખીને આપવું અથવા તો એક મિનિટ ગરમ

પાણીમાં ઉકાળીને આપવું. નહિ તો પછી દૈનિક મિનિટ પાણીમાં ઉકાળી ઉપરની પોપડી કાઢી નાખી ઈંડાનો જૂકો કરવો. ઈંડા સાથે જરાક મીઠું અને ચાર-ટીપાં ખાંડી આપવાથી તે નહે નરિ બાળકને ઈંડું ફાવે નહિ અને ઊછટી કરે કે માંદું પડે તો ડોક્ટરનું સલાહ લેવી અને ઈંડા બંધ કરવાં.

લીલાં શાકે રાંધેલાં કે બાફેલાં ગળણીથી ગાળી તેનું પાણી આપવું. શાકભાજી બાળક પાંચ મહિનાનું થાય ત્યારથી શરૂ કરવાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી, ફલ્સી, ચોળી, કેળીજ, વટાણા, દૂધી ગાજર વગેરે જે પ્રદેશમાં મળે તે આપવાં. એક ચમચી ભરીને શાકનો છુંદો આપવો અને ધીરે ધીરે વધારતા જવું. બાળક એ! વર્ષનું થાય ત્યારે રોજના ત્રણ ચાર ચમચા શાક ખાય.

બને તો બાળકનું ખાવાનું જુદું કરવું. પણ તેમ ન ફાવે તો ઘરમાં બધાં મળે શાકભાજી કર્યાં હોય તેમાંથી આપવાં. પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે તેમાં તેલ, મરચાં, હીંગ વગેરે મસાલા બહુ ન હોવા જોઈએ. શાક બરાબર ચઢી ગયેલું હોવું જોઈએ. બાળકને આપતા પહેલાં માતાએ તેની ખાતરી કરી લેવી. શાકમાં રસો હોય તો તે બાળકને શાક સાથે આપવો; કારણ કે તેમાં ઘણાં દીમતી વિટામીન અને ખનીજો હોય છે. બાળક દૈનિક માસનું થાય ત્યારે તેને બાફેલા બટાકા છુંદીને આપી શકાય.

બટાકા વાચકા છે એ માન્યતા ખોટી છે. જો કે લીલા-તરીનું સ્થાન તે ન લઈ શકે. બટાકા સાથે લીલાં શાકભાજી પણ આપવાં, એકલા બટાકા ન આપવા. બાળક લીલાં શાકભાજી ન ખાય તો તેને બટાકા આપવા બંધ કરવા.

ખાજકને દાંત આવે તે પછી કડક વસ્તુઓ ખાવા આપવી. દાખલા તરીકે પાંઉનો ટોસ્ટ, ઓવલટીન સ્કે, ખાખરો કે બિસ્કીટ આપવાં. ઉપરાંત ઘીમાં બનાવેલી ગોળ પાપડી કે દળની ગોળી પણ અપાય.

સૌ કુળોમાં કેળાં સૌથી સારાં. કેળામાં ગણપણ સાથે ફેરફાર સ્વ તેમ જ ઘણાં વિટામીન હોય છે. પાકાં કેળાંનો ફેદો અથવા સ્વ આપવાથી ખાજકનું વજન વધે છે. ખાજક નવ માસનું થાય ત્યારે સફરજન, પીચ, દ્રાક્ષ, જરદાલુ વગેરે ખીનાં કુળો આપી શકાય.

ખાજકને સાફ ઝાડો લાવવા માટે નિચે સુઝબ બનાવેલું પાણી રોજ સવારે આપવું. સતે અર્ધા ધ્યાલા પાણીમાં થોડી વરિયાળી, શુદ્ધાબનાં ફુલ, ઠાળી દ્રાક્ષ, સૂકાં અંજીર, જરદાલુ, સાકર અને સોનામુખીનાં પાન પતાળી રાખી સવારે તે પાણી કપડાથી તાજી ખાજકને પાવું.

નકકર ખોરાક આપવાની રીત : જ્યારે ખાજકને ધાન્યનો પહેલી જ વાર સ્વાદ અપાડીએ છીએ ત્યારે તેને નવોજ અનુભવ થાય છે. પહેલાં તો તેને આશ્ચર્ય થાય છે; પણ છેવટે તેને સંતોષ અને આનંદ થાય છે. તેના તનમનના લાભિ વિકાસનો આધાર તમે તેને કેવી રીતે નવા અનુભવો કરાવો છો તેના ઉપર આધાર રાખે છે.

પાંચ મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી તો ખાજક દૂધ જ પીતું હોય છે અને તે પણ ધાવણ ઉપર જ રહેતું હોય તો મોઢાનો ઉપયોગ ફક્ત ચૂસવાને જ કરે છે. એટલે જ્યારે તેને ધાન્યનો પહેલો ચમચો આપો ત્યારે ચમચાનું શું કરવું કે ધાન્ય કેમ ખાવું

તેની તેને મુઝવણુ થાય છે. પહેલાં ચૂસવા માંડે છે પણ તેથી કંઈ અનાજ ગળી શકાતું નથી. કેમ ગળવું તે તેને આવડતું નથી એટલે તે ધાન્ય એકી કાઢે છે.

જે અનાજ બાળકના મોઢામાં ટકે તો પછી તમે જોશો કે બાળક પોતાની છૂલ અનાજને લગાડશે અને જોશે કે કેવો. સ્વાદ આવે છે. તેના મોઢાનો ભાવ જોશો તો ઘણી વાર તે અચંબો પામ્યું હોય અથવા નવીન વસ્તુ ભણવાની જિજ્ઞાસા બતાવતુ હોય તેમ જણાશે. આ વખતે તમે પોતે ઘણા ખુશ થયા હો. તેવો દેખાવ કરી બાળકને શાખારી આપશો અને તેને કોળિયો ગળી જવા પ્રોત્સાહન આપશો તો તેને એક ભાતનો આનંદ આવશે. જો તે કોળિયો ગળવાને બદલે એકી નાખે તો તમારે અચંબો ન બતાવવો કે કપકો ન આપવો; પણ મૌન ભળવવું. ફરી તેને બીજો અમચો ધરા અને તે મોઢું બગાડે તો હસ્યા વિના મોઢું ગંભીર રાખશો. બરાબર ખાઈ લાય તો તેનાં વખાણુ થાય એટલે તે ઉમંગથી ખાવાને ઉત્તેજશે. એટલું ખ્યાલ રાખજો કે આ તેનો પહેલો અનુભવ છે.

ત્યારે પણ બાળકને કંઈ નવો ખોરાક આપીએ ત્યારે શરૂઆત થોડાથી કરવી. પહેલે દહાડે બે ત્રણ કોળિયા થાય એટલું જ આપવું. બીજે દહાડે ચાર પાંચ કોળિયા એટલું આપવું અને ધીરે ધીરે વધારવું. આવી બાળક નરા ખોરાકથી ટેવાઈ જશે અને ખાવા માંડશે. જો બીજે કે ત્રીજે દિવસે પણ બાળક અમુક એક ચીજ ન ખાતાં યુક્તી નાખે તો તેથી એમ ન માનવું કે તેને તે ચીજ ભાવતી નથી. તેને એ નવી લાગે એટલે એમ કરે.

બાળકને કોઈ ચીજ આપો ત્યારે તે તેને બાવશે એમ સમજીને જ આપો. તમને અમુક ન લાવે તેથી તેને પણ તે નહિ લાવે એમ ન માનતા. તમને કંઈ ન લાવે એટલે તે ચીજ બાળકને આપતી વખતે તમે તમારું મોં બગાડો તો બાળક પણ એમ સમજશે કે એ ચીજ સારી નથી અને તે ખાશે નહિ. બાળકને કંઈ એમ પૂછવું નહિ કે તને અમુક ચીજ લાવી કે નહિ. વળી તે કોઈ ચીજ ન ખાય તેથી તમારા ધારવા પ્રમાણે તેને લાવી નહિ એમ તેના સાંભળતાં ન બોલવું. તમારા ચહેરા ઉપર પણ તેવા હાવ-ભાવ ન દેખાડવા. નાનું બાળક જલે આપણી ભાષા ન સમજતું હોય તો પણ હાવભાવ તો તરત જ સમજી શકે છે.

બાળકને પહેલા વર્ષમાં શાકભાજી આપતી વખતે તે ગાળીને તેનો રસ કે છૂંદો ન આપતાં આપણે ખાઈએ છીએ તેજ રૂપમાં આપીએ તો તેને નક્કર જોશક ખાવાથી ટેવ પડે છે. પહેલા વર્ષથી જ આવી ટેવ પાડી હોય તો મોટપણે નક્કર જોરાક ખાતાં તેને સુરકેલી લાગશે નહિ.

ધણું બાળકો જલદીથી નવો જોશક લેતાં શીખે છે; જ્યારે કેટલાંક પાછળ રહી જાય છે. બાળક ખાવાની ના પાડે અથવા ખાતાં શીખવાની આનાકાની કરે તો તેથી સંતાપ ન કરવો. બાળકને સમજ પડે કે તે ખાવાની ના પાડે છે તેથી તમારું મન હોંચું થાય છે અને તેના તરફ તમારું ધ્યાન ખેંચાય છે તો પછી મનામણું અને લાડ કરાવવા માટે તેને ખાવાની ના પાડવાની ટેવ પડે છે. તેમાં તેને એક બાતનો આનંદ અને આત્મ-સંતોષ મળે છે અને મોંઘાઈ કરાવવી એ તેની રમત થઈ પડે છે. તે.



કેઈ ચીજ ખાવાની ના પાડે તો જરા પણ દ્વેષ કે ઉદ્વેગ ન પામતાં તે ચીજ તેની સામેથી ઉપાડી લે અને એની એ જ ચીજ તેને બીજું કંઈ ખાવા આપતા પહેલાં ફરીથી આપી છુટ્ટો. ખાસ કરી તેને જે ચીજ ગમતી હોય તે આપતા પહેલાં તે જે ખાવાની ના પાડતું હોય તે આપવી અને એ અણગમતી વસ્તુ તે ખાય તો જ તેને તેની ગમતી વસ્તુ ખાવા આપવી; નહિ તો ન આપવી. આમ કરવાથી બાળક એની મેળે ખાતું યશે. આપણે આપીએ તે ચીજ બાળક ખાય તો તેનાં વખાણ કરવાં એટલે તે બીજ વાર પણ એ જ ચીજ ખાશે.

બાળકને જે તેખોરાક આપીએ તે તેને ગમશે । ખારો; પણ જે નવી ચીજ તેણે ખાધી જ નહિ હોય તે ખાતાં તે રહે નહિ. પણ આપણને લાગે કે અમુક ચીજ તેને આપવા લાયક નથી તો તેને તે અખાડવી જ નહિ કે જેથી તેને તેનો ચટકો લાગે.

ત્યારે માતાનું ધાવણ ન મળી શકે અને બાળકને બહારના દૂધ ઉપર ઉછેરનું પડે ત્યારે ડોક્ટરની સલાહ લેવી. બાળકની જિંદગીના પહેલા છ મહિના સુધી માતા ધાવણની બરાબરી કરે તેવી બીજી કેઈ વસ્તુ નથી; તેથી કેઈપણ સખળ કારણ વગર ધાવણ છોડાવવું નહિ. છ મહિના બાદ બહારનો ખોરાક શરૂ કરી શકાય; પણ આડથી નવ મહિના લગી ધાવણ ચાલુ રહે તેના જેવું કંઈ નથી. આનો અર્થ એવો નથી કે ધાવણ ઉપરાંત બીજું કંઈ ન આપવું. આગળ જણાવ્યા મુજબ મોસળી, દમેટા વગેરેનો રસ; કોડલીવર, દાળસાત જેવું આપવું.

ત્યારે બહારનું દૂધ આપવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી :

(૧) સારા દૂધની પસંદગી (૨) દૂધમાં પાણીના મિશ્રણનું પ્રમાણ કે જેથી તેમાં પોષાક તત્વોનો જથ્થો અને પ્રકાર બરાબર જળવાઈ રહે, અને (૩) મિશ્રણ એવી રીતે બનાવવું કે બાળકને બરાબર પાચન થાય.

ચોક્રુ' દૂધ કોઈ ખાતરીની ઠેરીમાંથી ખરીદવું. ગાયનું ન મળે તો બકરી કે બેંસનું લેવું અને ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે તેમાં પાણી ઉમેરવું. પાણી બરાબર ઉકાળી દૂધ સાથે ડોક્ટરના કદા પ્રમાણે મેળવવાથી એ મિશ્રણ બાળકને પાચન માટે તદ્દન લયમુક્ત અને પાચનકારક બનશે. આ મિશ્રણ બરાબર ઉકાળવું. જોઈએ જેથી તેમાં રહેલાં જીવંત મરી જાય. ઉકાળવામાં ખામી હોય તે બાળકના પેટમાં દુધનું જે દહીં થાય છે તેના મોટા કડક ગટ્ટા બંધાય છે; અને તે ઝાડા વાટે નીકળે છે ત્યારે ફણસીના સફેદ દાણા જેવા લાગે છે. જો દૂધ બરાબર ઉકાળ્યું હોય તો તે ધાવણના જેવું રહે છે અને બાળકના પેટમાં જે દહીં બને છે તેના નાના અને નરમ ગટ્ટા બને છે અને ઝાડામાં પણ નરમ રહે છે.

બાળકના દૂધમાં કેટલું પાણી ઉમેરવું તે તેની ઉંમર, વજન અને બાંધા ઉપર આધાર રાખે છે. પણ નીચેની વીગતો ધ્યાનમાં લઈ ડોક્ટર તે નક્કી કરે છે :

(૧) મિશ્રણમાં દૂધ અને પાણીનું પ્રમાણ બાળક આખા દિવસમાં કેટલું દૂધ પીએ છે તે ઉપરથી નક્કી કરવું. (૨) ચોવીસ કલાકમાં મિશ્રણમાં કેટલી ખાંડ નાખવી, (૩) બાળક રોજ કેટલી વખત દૂધ પીએ છે અને દર વખતે કેટલું પીએ છે. (૪) દર વખતે કેટલું મિશ્રણ આપવું, (૫) ચોવીસ કલાકમાં કેટલું

મિશ્રણુ આપવું, અને (૬) ચોવીસ કલાકમાટેના મિશ્રણમાં દૂધ અને પાણીનું ઠેકવું પ્રમાણ રાખવું.

જન્મ્યા પછી પહેલે દિવસે બાળકને ફક્ત પાણી જ આપવામાં આવે છે. બીજે અને ત્રીજે દિવસે તેના વજનના પ્રમાણમાં દર રતલે એક અધોળા એટલે બાળક સાત રતલનું જન્મ્યું હોય તો એક દિવસમાં સાત અધોળા) દૂધ આપવું બેઈએ. ચોથાથી આઠમા દિવસ સુધી દર રતલે સવાથી દોઢ અધોળા દૂધ આપવું અને પછી એક મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી રોજ દર રતલે દોઢ અધોળા પ્રમાણે આપવું. આ પછી ઠેઠ નવ મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી રતલે પોણા બેથી બે અધોળા (ઐસ) દૂધ આપવું. પછુ બે અધોળાથી વધારે ન આપવું.

નવમા મહિનાથી બાળક બીજે ખોરાક લેતું થાય તેથી દૂધ વધારવાની જરૂર નથી. દશમા મહિનાથી બાળકને દિવસના (પાણી કે ખાંડ વગર) બત્રીસ અધોળા દૂધ આપવું. બધું દૂધ બાળક ન પી શકે તો તેમાંથી થોડુંક તેના ખોરાકની વાનીઓ જેવી કે પુડીંગ બનાવવામાં વાપરવું અથવા પોરીજ સાથે આપવું. દૂધમાં ખાંડ માપ પૂરતી નાખવી.

સામાન્ય બાળક જન્મ્યા પછી દર ચાર કલાકે દૂધ પીએ છે. ડોક્ટર સલાહ આપે તો જ આ અંતર બદલવું. નાનું બાળક દિવસ મા ૭ વખત દૂધ પીએ છે : સવારના ૭ અને દશ વાગે, બપોરે બે વાગે, સાંજે ૭ વાગે અને રાત્રે દશ અને બે વાગે. રાતના બે વાગ્યાના સમય સિવાય દર વખતે બાળકને જાંઘમાંથી ઉઠાડી દૂધ પાવું. બાળક બે મહિનાનું થાય તે પછી રાતના બે વાગ્યાનું દૂધ બંધ

રવું અને રોજનું પાંચ વાર દૂધ આપવું. બાળક પાંચ કે છ મહિનાનું થાય એને બીજો ખોરાક લેવા માટે તે પછી દિવસમાં ફક્ત ચાર વાર દૂધ આપવું.

બાળક ને દર ચાર કલાકે ધાવતું હોય તો દરેક વખતે નીચે મુજબ દૂધ લે. પણ ને તે દર ત્રણ કલાકે ધાવતું હોય તો ડોક્ટરની સલાહ મુજબ તેમાં ફેરફાર કરવો. અહીં બાળક વધારેમાં વધારે કેટલું દૂધ લઈ શકે તે બતાવ્યું છે પણ કોઈ બાળક તેથી ઓછું દૂધ લે તો પરાણે વધારે ન આપવું.

દર ચાર કલાકે દૂધ પીનાર બાળક માટે દૂધનું માપ			
પહેલું	અઠવાડિયે	૨ થી ૨૫ અધીજ (ઓંસ)	
બીજે, ત્રીજે, ચોથે	"	૩ થી ૪	"
બીજે	મહિને	૩ ૧/૨ થી ૫	"
ત્રીજે	"	૪ થી ૬	"
ચોથે	"	૫ થી ૭	"
પાંચમે અને છઠ્ઠે	"	૬ થી ૮	"
સાતમાથી બારમા મહિના સુધી		૭ થી ૮	"

પહેલાં બાળકને આખા દિવસમાં કેટલું દૂધ-પાણીનું મિશ્રણ આપવું તે નક્કી કરવું. પછી તેને આખા દિવસમાં કેટલું દૂધ આપવું તે નક્કી કરવું. અને તે ઉપરથી દૂધમાં કેટલું પાણી મેળવવું તેનું માપ થઈ શકે. ઘણા તરીકે બાળક ચાર મહિનાનું હોય તો દર વખતે છ અધીજ પ્રમાણે પાંચ વખતનું થઈને આખા દિવસમાં તેને  $6 \times 5 = 30$  અધીજ મિશ્રણ લેઈએ. હવે આગળ જણાવ્યા મુજબ ચાર માસના બાળકનું વજન લગભગ બાર રતલ

હોય અને તેને તેના વચનના દર રતલે પોણા બે અધોળ પ્રમાણે  
 $૧૨ \times ૧૧૧ = ૨૧$  અધોળ દૂધ આપ્યા દિવસમાં જોઈએ, આમ આપ્યા  
 દિવસમાં તેને ત્રીસ અધોળ મિશ્રણ અને એકવીસ અધોળ દૂધ  
 જોઈએ; એટલે  $૩૦ - ૨૧ = ૯$  અધોળ પાણી ઉમેરવું જોઈએ.

ધણા ડોક્ટરો બાળક છથી સાત માસનું થાય ત્યારથી  
 પાણી વગરનું એકલું દૂધ આપવાની સલાહ આપે છે. અને દૂધના  
 બે ગાળા વચ્ચે પાણી આપવા જણાવે છે. જે બાળક બધું દૂધ  
 એકી વખતે ન પી જતાં થોડું દૂધ બીજી વખત પીતું હોય તેને  
 માટે દૂધમાં પાણી ન ઉમેરવાની રીત બરાબર છે.

## ૧૬ વાસણો

જે માખાપોને પરવડે તેમણે બાળકના જોરાક માટે જુદાં  
 વાસણો વમાવડાં અને ઘરના બીજા કામમાં તે ન વાપરવાં. બાળક  
 માટે નીચેનાં વાસણો જોઈએ : ૩ થી ૪ દૂધ પાવાની બાટલી,  
 ૧ થી ૮ ટોટી, ૧ ટોટી રાખવા પહોળા મોંની બાટલી, ૧ બાટલી  
 સાફ કરવાનું બચ, ૧ મોટો ચમચો અને ખાંડ માપવા ૧ નાનો  
 ચમચો, ૧ છરી, દૂધ-પાણી ગરમ કરવા ૨ થી ૩ તપેટી અને  
 ૧ ગરણી.

બાટલી : એવી બાળની લેવી કે જે અંદરથી બ્રશ નાખી  
 સાફ કરી શકાય. કેંઈ ખૂણાખાંચરા એવા ન હોવા જોઈએ કે જે  
 બ્રશથી સાફ ન થઈ શકે અને અંદર દૂધ ભરાઈ રહે. દર વખત  
 દૂધ પાયા પછી બાટલી બરાબર સાબુ અને બ્રશથી ધોઈ નાખવી

અને પછી ઠંડા પાણીથી વીછળી તેમાં ઠંડુ પાણી ભરી એક વાસણમાં રાખી મૂકવી. બીજી વાર વાપરતા પહેલાં તેને ઘીઈ નાખવી.

ટોટી એવી હોવી જોઈએ કે તેને આખી ઉલટાવી શકાય, એટલે કે તેનો અંદરનો ભાગ બહાર કઢાય અને બહારનો ભાગ અંદર જાય. ઘણી ખરી ટોટીઓ તૈયાર કાણું પાડેલી આવે છે. પણ કાણું ન હોય તો સોયને ગરમ પાણીમાં ઊકાળી તે વડે કાણું પાડવાં; એમને એમ સોય લઈ કાણું ન પાડવાં. તૈયાર કાણું પાડેલી ટોટી હોય છતાં તેનાં કાણું મોટાં કરવાં હોય તો સોય ગરમ કરીનેજ પાડવાં. બાટલી બિંધી વાળીએ તો કાણુંમાંથી દૂધ ટીપે ટીપે બહાર પડવું જોઈએ; સીધી ધાર ન પડવી જોઈએ. નવી ટોટી વાપરવા હોય ત્યારે તેને ગરમ પાણીમાં ઊકાળીને પછી જ વાપરવી. હર દખત બાળક દૂધ પી રહે તે પછી ટોટી ગરમ પાણીમાં ઊકાળી, ઘીઈને એક બાટલીમાં મૂકી રાખવી અને બીજી વાર વાપરતા પહેલાં ઠંડા પાણીથી ધોવી. ધોવી વેળા ટોટી ઉલટાવીને પ્રથમ રહે ઘસવી અને તેનાં કાણુંમાં દૂધ ન ભરાઈ રહે તે ખાસ જોવું.

જે ચીજ બાળકના ખોરાકને અડકે તે ચોક્કસ હોવી જોઈએ. ચોક્કસ દૂધ અસ્વચ્છ વાસણમાં ઊકાળવાથી કે તેમાં ગંદી ચમચી ભોળવાથી બગડે છે. માતાએ પણ સાવધાની હોય ધોઈને બાળકના ખોરાકને અડકવું. માતાને જો શરદી થઈ હોય તો છીંક કે ઉધરસ ખાતી વેળા બાળકના ખોરાકને છાંટા ન બિડે તે ખાસ જોવું.

જે વાસણમાં ઊકાળેલું દૂધ ભરવાનું હોય કે બાળકને આપવાનું હોય તે પાંચ મિનિટ ગરમ કરેલું હોવું જોઈએ. દૂધની બાટલી, ટોટી, ત્રણણી, ચમચી વગેરે પાંચ મિનિટ ગરમ પાણીમાં ઊકાળવાં જોઈએ.

કેટલીક વાર દૂધની બાટલી ઉપરના ઓંસ (અધોજ) માપના કાપા બરાબર નથી હોતા. તેથી મેઝર ગ્લાસમાં અકકેક ઓંસ દૂધ કાઢી બાટલીમાં નાખવું અને ખાતરી કરવી કે કાપા બરાબર છે કે નહીં. જો કાપા બરાબર હોય તો તે પ્રમાણે માપીને દૂધ આપવું, નહિ તો ઓંસના ગ્લાસથી માપીને બાટલીમાં ભરવું.

બાટલીમાં મૂકેલી ટોટી ચમચી વડે કાઢી દૂધની બાટલી ઉપર માતાએ તે સંભાળથી ચઢાવવી અને પછી બાટલી ઊંધી કરી લેવી કે દૂધ બરાબર પડે છે કે નહિ. આ દૂધ માતાના હાથમાં જ પડવા દેવું જેથી તેને ખબર પડે કે તે પીવા જેવું છે કે નહિ. ટોટી જમીનને કે બીજે કશે અડકે તેમ બાટલી નીચે ન મૂકવી. બાળકના મોઢામાં ટોટી જાય ત્યંમુખી કોઈએ તેને અડકવું નહિ. બાળકને જો એક જ વખતે અધું માતાનું ધાવણ અને અધું દૂધ આપવાનું હોય તો ધવડાવતા પહેલાં જ દૂધની બાટલી તૈયાર કરી રાખવી જેથી ધાવણ પૂરું થાય કે તરતજ બાટલી બાળકને અપાય.

દૂધની બાટલી આપતી વખતે માતાએ બાળકને બોળામાં બેસાડવું અને બાટલી એવી રીતે પકડવી કે ટોટીમાં દૂધ રહે ટોટીમાં અધું દૂધ અને અધીં હવા રહે તેમ ન પકડવી. જો ટોટીમાં હવા રહેયે તો બાળકને દૂધ પીતાં વાર લાગશે અને દૂધ સાથે જો હવા બાળકનાં પેટમાં જઈ ગેસ કરશે. જો બહુ હવા પેટમાં જાય તો બાળકને તરત ઊભી થશે. ઊભી અટકાવવા બાળકને ખભા ઉપર રાખી યાબડચાથી પેટમાં ગયેલી હવા બહાર નીકળી જશે અને બાળકને ઊભી ન થતાં આરામ થશે દૂધ આપ્યા પછી બાળકને નિરાંતે પથારીમાં સૂવા દેવું, થણ હાથમાં લઈ બીજા કુલ, રમાડવું નહિ. મગ્ગી વાર બાળક અંગૂઠો કે આંગળી મૂકી હવા

ટમાં લે છે. માટે દર વખતે ધવડાવના પહેલાં અને ધવડાવ્યા પછી ને ખસે લઈ થાબડવું. કેટલીક વાર બાળક આવી રીતે એટલી ધી હવા પેટમાં લે છે કે તેને દૂધ પાતાં દરમ્યાન ખસે લઈ થાબડીએ ત્યારે જ બીજું દૂધ પી શકે છે.

દરેક બાળક જુદી જુદી પ્રકૃતિનું હોય છે તેથી દરેકને દૂધ પીતાં એછા વત્તો વખત લાગે છે. કેઈ બહુ ઝડપથી પી જાય છે તો કેઈ મહુ ધીરે ધીરે પીએ છે. છથી આઠ અધાળ (ઓંસ) દૂધ પીતાં બાળકને સામાન્ય રીતે દસથી પંદર મિનિટ લાગે છે; પણ કેઈ પાંચ મિનિટમાં પણ પી જાય અને કેઈને વીસ મિનિટ પણ લાગે. તેનાથી વધારે વાર ન લાગવી જોઈએ. જો બહુવાર લાગે તો ટોટીનું કાણું ખસાવે છે કે નહિ તે જોવું. ઘણીવાર કાણું પુસાઈ ગયું હોય કે અતે તેમાંથી દૂધ જતું નથી તેથી બાળક નકમું ટોટી જ ચૂસે છે. માતાએ દૂધની ખાટલી સામે જોતાં રહેવું કે તેમાંથી દૂધ ઓછું થાય છે કે નહિ. જો કાણામાંથી ખસાવે દૂધ જતું હોય તે છતાં બાળક દૂધ ન ચૂસતું હોય તો તેને દૂધ લેવું નથી એમ સમજવું. તેની તબીયત ઠીક ન હોય તો તે દૂધ ન લે માટે ખાટલી લઈ લેવી; કારણ કે તેને દૂધ પીવું જ હોય તો વીસ મિનિટમાં તો તે બધું પી શકે છે. જો તેને ન જ પીવું હોય તો પરાણે આપવાથી કંઈ ફાયદો નથી. બાળકનું શરીર સાડું હોય છતાં ખાટલી રમતગમતમાં વીસ મિનિટ લગાડી હોય તો ખાટલી લઈ લેવાથી બાળક જરાક બૂખ્યું રહી જાય છે. પણ બૂખ્યું રહેવાથી બીજી વાર તે જમણા જોરથી દૂધ પી જાય છે. દૂધના એ ગાળા વચ્ચે બાળકને પાણી સિવાય બીજું કંઈ ન આપવું.



બાળકને મોઢામાં દૂધની બાટલી આપી સૂઈ જવા ન કે માતાએ ત્યાંથી બીજે ક્યાંય ન જવું. કારણ કે તે ચૂસતાં ચૂસતાં ઊંઘી જશે તો દૂધ પીવાનું રહી જશે. બ ઊંઘાડવા માટે બાટલી મોઢામાં આપવાની ટેવ ન પાડવી; ના તેને એમ થશે કે મોઢામાં બાટલી આપે ત્યારે સૂઈ જવું. બાટલી છોડાવી તેને એમને એમ ઊંઘાડવું મુશ્કેલ પડશે. તેને ખોળામાં બેસાડીને જ દૂધની બાટલી આપવી; સૂતાં કદિ ન આપવી. બાળક દૂધ પી રહે તે પછી બીના કટકાથી મોં લૂછી નાંખવું અને ખસે લઇ ચાબડી, હુવા કાઢી નાખી પધારીમાં સુવાડવું.

બાળક ધાવણ કે બાટલીનું દૂધ પીએ તો 'પણ તેનું' ; એકસરખું વધવું નોંધવું. ઘણીવાર બાટલીનું દૂધ પીનાર બ વજનમાં બરાબર વધતું નથી. પણ એ તેને મોંસંબીનેા કે ટમેટ રસ, કોંડલીવર વગેરે બરાબર આપવામાં આવે તો વજન બરા વધવું નોંધવું. પહેલાં છ મહિનામાં બાળકનું વજન દર અઠવાડિયે ૬ અને એ બરાબર વધતું ન હોય તો તરતજ ડોક્ટરને બતાવ વજન બરાબર વધતું હોય તો પણ તેને અવારનવાર ડોક્ટ બતાવવું કે જેથી તેનામાં બીજી કંઈ ખામી હોય તો ડોક શોધી કાઢે. બાળકને ડોક્ટર પાસે લઈ જવામાં આવે ત્યારે વખતે તેના પેટમાં દરરોજ કેટલું દૂધ, પાણી અને કોંડલીવર જ છે તે માતાએ ડોક્ટરને જણાવવું જેથી તેનું પ્રમાણ વધારવા ઘટાડવાની ડોક્ટરને સમજ પડે.

જાન્યવારી ૨૦૧૬ :  
જાન્યવારી ૨૦૧૬

[illegible]

વળન, ઉંચાઈ અને ઉંમરનો કોષો  
જન્મથી એક વર્ષ સુધી:  
છાકરી માટે

દર મહિના પ્રમાણે વળન : રતલમાં											
1 મહિના	2 મહિના	3 મહિના	4 મહિના	5 મહિના	6 મહિના	7 મહિના	8 મહિના	9 મહિના	10 મહિના	11 મહિના	12 મહિના
19	17	16	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132
133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156
157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168
169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192
193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204
205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216
217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228
229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240
241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252
253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264
265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276
277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288
289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300
301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312
313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324
325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336
337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348
349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360
361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372
373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384
385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396
397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408
409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420
421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432
433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444
445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456
457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468
469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480
481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492
493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504
505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516
517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528
529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540
541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552
553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564
565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576
577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588
589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600
601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612
613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624
625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636
637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648
649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660
661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672
673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684
685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696
697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708
709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720
721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732
733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744
745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756
757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768
769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780
781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792
793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804
805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816
817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828
829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840
841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852
853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864
865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876
877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888
889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900
901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912
913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924
925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936
937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948
949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960
961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972
973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984
985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996
997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008
1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020
1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032
1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044
1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056
1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068
1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080
1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092
1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104
1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116
1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128
1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140
1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152
1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164
1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176
1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188
1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200
1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212
1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224
1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236
1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248
1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260
1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272
1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284
1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296
1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308
1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320
1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332
1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344
1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356
1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368
1369	1370	1371	1								

ઉંચાઈ આપવાની રીત : બી'તને અડકાડીને એક ટેબલ મૂકી તેના પર બાળકનું માથું લી'તને અડકે તેમ સુવાડવું અને તેના પગ આગળ એક ચોપડી મૂકી ત્યાં પે-સીતથી સી'ટી દોરવી. પછી બાળકને ઉપાડી લઈ બી'ત અને પેડી સી'ટી વચ્ચેનું અંતર માપવું એટલે બાળકની ઉંચાઈ મળી આવશે.

ઉપર આપેલા કોઠામાંથી બાળકની ઉંમર અને ડાબી બાજુએ બતાવેલી ઉંચાઈ જુઓ અને ઉંચાઈની લાઈનમાં ઉંમર નીચે જુઓ. તો બાળકનું કેટલું વજન હોવું જોઈએ તે જણાશે. આ વજન સાધારણ બાળકનું છે. કોઈ બાળકનું વજન તેનાથી ઓછું કે વધારે હોય તો શ્રીકર કરવી નહિ. કામચલાુ તરીકે, કોઈ છોકરા ત્રણ મહિનાનો હોય અને ઉંચાઈ બાવીસ ઇંચ હોય તો તેનું વજન લગભગ ૧૧૧૧ રતલ હોવું જોઈએ અથવા કોઈ છોકરી આઠ મહિનાની હોય અને ઉંચાઈ ત્રીસ ઇંચ હોય તો તેનું વજન લગભગ ૨૧૧૧ રતલ હોવું જોઈએ.

આ કોઠા ઘણાં બાળકોનાં વજન અને ઉંચાઈ માપી સરેરાશ કાઢી બનાવ્યા છે. આમાં જન્મ વખતે બાળકનું વજન સાત રતલ અને ઉંચાઈ અઢાર ઇંચ લીધી છે. જો કોઈ બાળક જન્મ વખતે ચાર કે પાંચ રતલનું હોય તો ત્રણ મહિને તેનું વજન ૧૧૧૧ રતલ થઈ ન થાય, પણ તેથી એમન સમજવું કે બાળક તાંદુરસ્ત નથી.

### ૧૭ કમુદતનું બાળક

નવ મહિના કરતાં બે અડવાડિયા કે તેથી વહેણું જન્મેલું બાળક કમુદતનું અથવા અધુરી મુદતનું કહેવાય છે અને પૂરા નવ મહિને અવતરેલા બાળક જેવું તે તાંદુરસ્ત હોવું નથી. આમાં

અને નવમા છેલ્લા બે મહિનામાં ગર્ભમાં બાળકને ખાસ પોષણ મળે છે અને તેનું ઘડતર પૂરું થાય છે. તેથી અધુરે અવતરેલા બચ્ચાના ઘડતરમાં કચાશ રહી જાય છે. જો બાળક ફક્ત પંદર દિવસ વહેલું આવે તો તે ઘણીવાર પૂરું ઘડાયલું આવે છે અને કદાચ સહેજ કચાશ રહી ગઈ હોય તોપણ તે લગભગ પૂરી સુદતના બાળક જેવું હોય છે. પંદર હડાડાથી વધારે વહેલું જન્મે તો બાળક ઓછા વજનનું અને અધુરું ઘડાયલું આવે છે. છતાં જન્મ પછી તેની પૂરી માવજત થાય તો તે બરાબર થઈ રહે છે. પણ પાંચથી આઠ અઠવાડિયાં વહેલું જન્મેલું બાળક તદ્દન માયકાંગલું હોય છે અને તેને બચાવવું મુશ્કેલ છે. ઘણીવાર પૂરી સુદતે જન્મેલું બાળક પણ નબળું હોય છે. જન્મ વખતે જો બાળક પાંચ રતલ કે તેથી ઓછા વજનનું હોય તેને કમુદતનું સમજી તેનું બરાબર જતન કરવું.

કમુદતનું બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તે પૂરી સુદતે જન્મેલા બાળક માફક વધતું જાય છે. ફક્ત ફરક એટલો જ રહે છે કે જે ઘડતર માનના ગર્ભમાં થવું જોઈએ તે બહાર આબ્યા પછી થાય છે. કમુદતનું બાળક નાનું હોય તો પણ તેનો રંગ બરાબર હોવો જોઈએ અને સામાન્ય બાળક માફક હાથપગ હલાવતું હોવું જોઈએ. જો કે સામાન્ય બાળક કરતાં માથું ઊંચું કરતાં, બેસતાં કે ધૂંટણિમાં તાણતાં તેને વધારે વખત લાગે છે. પણ તેની બરાબર માવજત થાય અને તેને પુષ્ટિકારક ખોરાક મળે તો પૂરી સુદતના બાળક જેવું તે ઉછરે છે. કમુદતના બાળકને ઉછરના જે વખત લાગે છે તે પૂરી સુદત કરતાં બાળક કેટલું વહેલું અવગચું તેના ઉપર અધાર રહે છે.

કમુદતનું બાળક જન્મે છે તરત જ કાળજીપૂર્વક તેની માવ-  
જત થઈ કરવી જોઈએ. જૂથેયૂકે જો તેને શરદી કે બીજા કોઈ રોગ  
જાય પડે તો તેને બચાવવું મુશ્કેલ પડે છે. બાળક જન્મે છે  
સ્ત જ તેને સુંવાળા બનુસમાં વીંટાળી લેવું. પછી તેની નાજ  
ખરાબર કાપીને ફૂંટી ઉપર બોરીક પાઉડર લગાડી સારો સ્તરાઈલ  
ગોળ મૂકી પાટો બાંધી દેવો. ત્યારબાદ તેને પારણામાં એવી રીતે  
પોઢાડી દેવું કે તેનું માથું પગ કરતાં નીચું રહે. પગ તરફના  
બે પાયા નીચે જો ઇંટો મૂકવાથી આ સગવડ સચવાયે. કપડાના  
બાબોતિયાને બદલે રૂ ઉપર ગોળ મૂકી બાબોતિયા તરીકે વાપરવું  
વધારે સારું પડે છે.

જો માતાને હોસ્પીટલમાં જવાનો વખત ન રહ્યો હોય તો  
અને બાળક ઘેર જ અવતર્યું હોય તો પછી માતા અને બાળકને  
ઘેર જ રાખવાં છે કે હોસ્પીટલમાં લઈ જવાં છે તે પહેલું નક્કી  
કરવું. જો હોસ્પીટલમાં લઈ જવાં હોય તો ડોક્ટરની સલાહ લઈ,  
હોસ્પીટલમાં ગોઠવણ કરાવી, ગોઠરમાં લઈ જવાં.

કમુદતનું બાળક જો વજનમાં ચાર સ્તલ કરતાં વધારે હોય અને  
તંદુરસ્ત હોય તથા ઘેર તેની ખરાબર સારવાર થઈ શકે તો તેને હોસ્પી-  
ટલમાં લઈ જવાની જરૂર નથી. પણ જો બાળક બહું નબળું હોય અને  
ખરાબર સ્વાસ્થ્ય પણ ન લઈ શકતું હોય તો તેને તરત જ હોસ્પીટલમાં  
લઈ જવું. કેટલાંક કમુદતનાં બાળકો ઠંડાં અને શ્રીકાં-ભુરાં-પડી  
બપ છે તથા તેમને એકસીજન આપવો પડે છે; માટે તેવા બાળ-  
કને હોસ્પીટલમાં જ રાખવું. તેને ઘેર રાખવાનું બેખમ ન ખેડવું.  
હોસ્પીટલમાં લઈ જવાનો નિર્ણય કર્યા પછી બાળક ખરાબર સ્વાસ્થ્ય

લઈ શકે છે કે કેમ અને તેને ગરમ કપડામાં બરાબર વીંટાળેલું છે કે કેમ તે પહેલાં જોઈ લેવું. કારણ કે જો રસ્તામાં બાળકને શરદી લાગે તો તેને બચાવવું મુશ્કેલ બને છે.

જન્મ વખતે બાળકના શરીરની ગરમી ગુદામાં થર્મોમીટર મૂકી માપી લેવી. તેને પહેલાં પાણીથી નવડાવવું નહિ, પણ જો ટેમ્પરેચર ૯૮° થી ૯૯° હોય તો તેને તેલથી માલીસ કરવું. તેને નવડાવવા કરતાં ગરમ રાખવું વધારે જરૂરી છે. બાળક જન્મે ત્યારે તેના આખા શરીરે તેલનું માલીસ કરવું. પણ જો તે નબળું હોય તો થોડા કલાક કે દિવસ પછી માલીસ કરવામાં વાંધો નથી. દૂધમાં તેને ઉઘાડું ન રાખવું અને શરદી ન લાગે તે ખાસ એવું.

કમુદતના બાળકને બને તેટલું ઓછું ઉચક-મૂક કરવું અને તેને ઉઘાડું ન રાખવું. ફક્ત તેને ધવડાવવા, પાણી પાવા કે કપડાં બદલવા ઉચકવું; બાકી તેને પારણામાં વીંટાળી મૂકવું. ધવડાવતી વખતે તેનું માથું ઊંચું રાખવું. પારણામાં સુવાડેલા બાળકનું પડખું ૬૨ એ ત્રણ કલાકે બદલવું; નહિ તો એક જ પડખે સૂઈ રહેવાથી તેના શરીરને તે બાજુ ઘસારો લાગશે અને ફાવશે નહિ.

કમુદતના બાળકના ઉછેરમાં નીચેની ત્રણ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી; (૧) તેને ગરમ કેમ રાખવું, (૨) બહારના રોમથી સુકત કેમ રાખવું, અને (૩) દેટલું દૂધ પાવું અને શું ખવડાવવું.

કમુદતના બાળકના ટેમ્પરેચરનો આધાર તેના ઓરડાના હવામાન ઉપર રહે છે, તેથી ઓરડાનું હવામાન ૭૫° થી ૮૦° રાખવું અને બાળકને ગરમ શાલ કે બનુસમાં વીંટેલું રાખવું. તેના

ખાટલાની પાસેની ફૂલીંગ ઉપર થર્મોમીટર રાખવું જેથી ચોરડાનું ટેમ્પરેચર માનૂમ પડે સરૂઆતના થોડા કલાક તેમ જ દિવસોમાં આ બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવું, નહિ તો બાળકને જરા પણ ઉધાડું રાખવામા આવતા શરદી લાગી જશે

બાળકનું ટેમ્પરેચર દર ચાર કે છ કલાકે લઈ ને નોંધી રાખવું. ટેમ્પરેચર ૯૮ થી ૯૯ ની વચ્ચે રહેવું જોઈએ પણ ૯૭ કે ૧૦૦ થાય તો ગભરાવું નહિ. બાળકને જેટલું નુકસાન શરદીથી થાય છે તેટલું જ વધુ પડતી ગરમીથી પણ થાય છે. માટે તે બાળક ખાસ ધ્યાન રાખવું બાળક માટે વીજળીથી ગરમ થાય તેવા તૈયાર ખાટલા મળે છે અને તેમા જોઈતું ટેમ્પરેચર કાયમ રાખી શકાય છે. જેઓ પૈસા ખર્ચી શકે તેમજે આવેા ખાટલો વસાવવેા

આગળ જણાવ્યા મુજબ જન્મ થતા વેત બાળકને ગરમ બનુસમા વીટાળવું અને તેને રૂની બડી પહેરાવવી આ બડી અથવા પેટી તેના પગ દકાય તેવડી લગભગ ૧૫ થી ૧૯ ઇંચ લાંબી અને છાતીના ભાગ ઉપરજેવડી આવેતેટલી પહોળી રાખવી. તેની કસો (લેસ) તેના ડાબા હાથ તરફની રાખવી. આવી પેટી નીચેથી ખૂટલી રાખવી જેથી બાળક બાળોતિયુ બગાડે તો બદલતા ફાવે બાળોતિયાને બદલે ગોઝમા રૂ ભરીને વાપરવાથી બાળકના પગને ઘસારો નહિ લાગે

બાળકના કપડા, જેવા કે ઝલલાં, પેટી, બાળોતિયા વગેરે આગળથી શીવી રાખ્યા હોય અને જો બાળક કમુદતે વહેલુ આવે તો બધા કપડાં ઘોટા પડે અને તેથી નવા કપડા તૈયાર કરાવવા પડે. અગાઉથી તૈયાર કરેલા કપડા બાળક ઓટુ થાય ત્યારે કામ



લાગે. નવાં કપડાં એવાં ખુશતાં કરાવવાં કે તે સહેલાઈથી પહેરાવી કે ઠાઠી શકાય. કારણ કે કમુદતનું બાળક એટલું તો નમ્રનું હોય છે કે તેને ઝાઝી કિલ્લચાત કરવી ફાયદે નહિ.

જે બાળક બહુજ નમ્રનું અને કદમાં નાનું હોય તેને પહેલાં બે ત્રણ દિવસ સુધી નવડાવી શકાય નહિ. બે ડોક્ટર જાતે કહે કે બાળક બરાબર જ્વાસ નથી લઈ શકતું, તેથી તરમ પાણીથી નવડાવવાથી ફાયદો થશે, તો જ તેને નવડાવવું. બાળક ત્રણ ચાર દિવસનું થાય અને બરાબર જ્વાસ લઈ શકે ત્યારે બે ડોક્ટર કહે તો પારણામાં જ રાખીને તેના હાથ પગના સાંધા અને ગ્રાહા પેશાબની જગા લૂછીને સાફ કરવી. છાતી, ગળું વગેરે બીજા ભાગો ઉપાડા કરવા નહિ. તેલનું માલીસ કરતી વખતે પણ જે ભાગ ઉપર માલીસ કરતાં હોય એ તે જ ખૂલ્લો રાખવો; બાકીનું શરીર ઢાંકેલું રાખવું. બાળકને માલીસ મોટા માણસની માફક ન કરતાં, તેલમાં ૩ બોળી શરીરે લગાડવું; પણ ઘસવું નહિ.

## બાળકને રોગ મુક્ત કેમ રાખવું?

કમુદતનું બાળક બહુ જ નમ્રનું હોય છે અને કોઈપણ રોગનો સામનો કરવાની તેજામાં શક્તિ હોતી નથી. કોઈપણ એવી રોગ અને ખાસ કરીને શરદી તેને તરત લાગુ પડે છે. તેને શરદી થાય તો તત્કાળ ચાંપતા ઈલાજ લેવા; નહિ તો તેમાંથી ન્યુમોનિયા થતાં વાર નહિ લાગે. કમુદતના બાળકને હાથમાં લઈ રમકડાનાર કે તેના સંસર્ગમાં આવનાર માણસે પહેલાં પોતાના હાથ સાબુથી ધોઈ નાખવા. જેને જરા પણ શરદી કે બીજો કોઈ એવી રોગ

યથેા હોય તેવા માણસને બાળક પાસે જવા દેવું નહિ. બહારના માણસોને તેમ જ ખાસ કરી નાનાં બચ્ચાંઓને કમુદતના બાળકને ચોરડામાં જવા દેવાં નહિ. આ નિયમો બહુ ચોકસાઈથી ન પળાવે તો બાળકની જાંઘળી જોખમમાં આવે અને એકવાર તેને ચરદી, ન્યુમોનિયા કે કાનનું દર્દ થાય તો તેને બચાવવું મુશ્કેલ બને છે.

કમુદતના બાળકનો ખોરાક : ત્યાં સુધી માતાને ધાવણ ન આવે ત્યાં સુધી હોસ્પિટલમાંથી બીજી કોઈ માતાનું ધાવણ કમુદતના બાળકને આપવું. કારણ કે તેને બહારનું કોઈપણ દૂધ આપવું જોખમ ભરેલું છે. બીજી સ્ત્રીનું ધાવણ કે ગાયનું દૂધ પણ આપતાં. પહેલાં એક જો મિનિટ ગરમ કરવું.

કમુદતનું બાળક બગબર ચાસ લઈ શકે અને તેને ઘૂંટડા, ગળતાં આવડે તો પછી જ તેને માતાના સ્તન મોઢામાં આપવા; નહિ તો બચ્ચુ મહેનત કરી મરી જશે, છતાં ધાવણ ચૂસી નહિ શકે. બાળક બહુ જ નબળું હોય અને માતાના સ્તન કે બાટલીની ટોટી પણ ચૂસી ન શકતું હોય તો માતાનું ધાવણ પ્યાલામાં કાઢીને ચમચીથી ન ફાવે તો ડોપરથી દૂધ પાવું. ડોપર વાપરતી વખતે તેની કાચની નળીને છેડે રબરની નળી લગાડવી જેથી બાળકના મોઢામાં કાચ નહિ પણ રબરની નળી જાય અને તેને ઈજા ન થાય. આ ડોપર પણ દર વખતે બરાબર ઉકાળી ધોઈને વાપરવું. બાળક ઘૂંટડો ગળી શકે તે કરતાં વધારે દૂધ તેના મોઢામાં ન જાય તે જોવું. કેટલાંક બાળક એટલાં તો નબળાં હોય છે કે તેમને દૂધ ગળતાં નથી આવડતું. આવાં બાળકોને ડોક્ટર પેટમાં સીધી નળી મૂકી ખોરાક આપે છે. કમુદતનું બાળક ઘણું નબળું હોવાથી પહેલાં ધાવી શકતું નથી. તેથી વધારાનું દૂધ માતાએ,

હાથ વડે છાતીમાંથી કાઢી નાખવું. આમ કરવાથી છાતીમાં નવું દૂધ ભરાતું રહેશે અને જ્યારે પાછળથી બાળકને વધારે દૂધ જોઈશે ત્યારે તેને મળી રહેશે. જો જન્મપછી બાર કલાક સુધીમાં બાળક સ્તન ચૂસવા ન માંડે તો પંપ કે હાથ વડે ધાવણ કાઢી લઈ કોલો-સ્ટ્રમ સાથે પાવું. ધાવતી વખતે બાળક યાકી ન જાય તે ખાસ જોવું. જો માને ધાવણ ન આવતું હોય અને કોઈ બીજી સીતું ધાવણ ન મળે તો ડોક્ટરની સલાહ સુજળ ગાયતું દૂધ પાણી મેશિનથી પાવું.

કમુદતના બાળકને દૂધ-પાણી વગેરે ક્યારથી આપવું તે તેના કદ, વજન અને તાકાત ઉપર આધાર રાખે છે. બહુ જ નબળા બાળકને પહેલા બાર કલાક કંઈ જ આપવું નહિ. પછી દર ત્રણ કલાકે ફક્ત એકથી બે ચમચી દૂધ-પાણી આપવું; તેથી વધારે તે ન લઈ શકે. બાળક જો જરા મજબૂત હોય તો આઠ કલાક પછી ખોરાક આપી શકાય. બાળક અઢાર કલાકનું ન થાય ત્યાંસુધી તેને દૂધ આપવું નહિ.

બાળકને આપવાના દૂધનું માપ તથા વખત વગેરે આગળ જો જણાવ્યું છે તે પૂરી સુદતે જન્મેલા બાળક માટે છે. કમુદતના બાળક માટે ડોક્ટરની સલાહ લેવી અને તે બતાવે તે પ્રમાણે મિશ્રણ કરી બાળકને પાવું. કમુદતના બાળકને તેના વજનના છૂટા ભાગ જેટલું મિશ્રણ દિવસમાં જોઈએ. જો તેનું વજન પાંચ રતલ હોય તો તેને દિવસમાં લગભગ તેરથી ચૌદ અંધાળ (ઑંસ) દૂધ-પાણી જોઈએ. પણ આટલું બધું મિશ્રણ પહેલા થોડા દિવસ તો ન જ અપાય. થોડેથી સરખાત કરી ધીરે ધીરે વધારતા જવું. આવું

બાળક જન્મ પછી ચોથે દિવસે પોતાના વજનના આઠમા ભાગ જેટલું પણ મિશ્રણ લે તો નસીબતાર. ડોક્ટર સલાહ આપે તો ઈજેક્શન વાટે પણ ખોરાક આપી શકાય.

બાળકને પહેલા ચોરા દિવસ તેના વજનના દર રતલ દીઠ અર્ધાથી એક અધોળ ફૂધ આપવું જેથી દર વખતે બાળકના પેટમાં 'ચોડું' ચોડું જ બાય. દરરોજ ફૂધ વધારવા જવું અને બચ્ચું દસ દિવસનું થાય ત્યારે તેના વજનના દર રતલે લગભગ બેથી ત્રણ અધોળ ફૂધ ચોવીસ કલાકમાં આપવું.

બાળકને જો ગાયનું ફૂધ આપવાનું નકકી થાય છતાં ડોક્ટરની સલાહ તરત ન મળી શકે તો ગાયના આઠ અધોળ ફૂધમાંથી તમામ મલાઈ કાઢી લઈ તેમાં બેથી ચાર અધોળ પાણી ઉમેરવું અને એક અમચી ખાંડ નાખવી. આ મિશ્રણ વીસ મિનિટ ઉકાળવું અને ઠંડું પાડી, મલાઈ બાઝે તે કાઢી લઈ, પછી જ બાળકને આપવું.

બાળકને જો માતાના ધાવણ ઉપર રાખવામાં આવતું હોય અને તે પૂરતું ન મળતું હોય તો તેને દર બે કલાકે ઉકાળેલું પાણી આપવું. તેના શરીરમાં રોજ અમુક પ્રમાણમાં પ્રવાહી જવું જ જોઈએ અને જો ફૂધ ઓછું પીએ તો પાણી વધારે પાવું જોઈએ. જેમ ફૂધ વધારે પીવા માટે તેમ પાણી ઓછું કરતાં જવું; પણ તે છતાં બાળક પાણી પીએ તો વાંધો નથી.

કમુદતનું કેઈક જ બાળક જન્મ વખતનું વજન શુભાવરું નથી. બાકી ધણીખરાંનું વજન બીજા કે ત્રીજા દિવસથી ઘટે છે અને છેક બે કે કેઈવાર ત્રણ અઠવાડિયે જન્મના વજન પર

આવે છે. કમુદતનું બાળક દિવસના ૩ થી ૩ અધોળ જેટલું વ' તો બસ છે. તે ૭૫ થી ૧૦૦ દિવસે જન્મથી બમણા વજનનું થાય છે. આવું બાળક બહુ નબળું હોય તો તેને અડવાડિયામાં ૬ વાર તોલવું અને મજબૂત હોય તો રોજ વજન કરવું જેથી કેટલું વધે તે જણાય.

કમુદતના બાળકને જળતા જવાનો રોગ ( રીકેટસ ) થવાનો સંભવ વધારે રહે છે. તેથી તે એક અડવાડિયાનું થાય કે એ રોગની દવા શરૂ કરવી. તેને વિટામીન 'ડી' પુરુકળ પ્રમાણમાં મળવું જોઈએ. અને તેથી જેમાં વિટામીન 'ડી' વધારે હોય તેવું કૉલ્ફીવર એઈલ કૉલ્ફરની સલાહ લઈ આપવું. શરૂઆતમાં વિટામીન 'ડી' સાથેના કૉલ્ફીવરની પા ચમચી દિવસમાં બે વાર આપવી, બે ત્રણ અડવાડિયાં પછી દિવસમાં બે વાર અર્ધી ચમચી આપવી, બાળક ઢાંઢ મહિનાનું થાય ત્યારે દિવસમાં બે વાર એક ચમચી અને ત્રીજા મહિનાથી રોજ બે વાર મોટો ચમચો બરીને આપી શકાય. પહેલા થોડા દિવસ કૉલ્ફીવર ડોપરથી આપવું, પણ બાળક દૂધ પીવા માટે એટલે ચમચીથી આપવું. બાળકને મોસંખી કે સંતરાનો રસ દિવસમાં બે વાર ખાણી નાખી અર્ધી ચમચી આપવો. અને ધીમે ધીમે વધારતા જવું. જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને આગળ જણાવ્યા મુજબનો ણીને ખોરાક પણ આપતા જવું.

બાળકને શરદી ન લાગે તે ખાસ જોવું અને તેથી તેને બહાર ખીલકુલ ન લઈ જવું. કમુદતનું બાળક જ્યારે ૫રી મુદતે જન્મેલા બાળક જેવું વજન અને બાંધામાં થાય ત્યારે તેને બહાર લઈ જવામાં વાધો નથી. આવા નબળા બાળકને સૂર્યસ્નાન ન આપાય

જે તે તંદુરસ્ત અને લાકાતવાન થાય ત્યારે તેમ કરવામાં વાંધો  
 નથી. સૂર્યસ્નાનને બદલે વિટામીન 'ડી' વાળું કોડલીવર આપી  
 પ્રકાશ અને કોઈક ડોક્ટરોં વીજળીના દીવાથી સૂર્યનાં કિરણો (અલ્ટ્રા  
 વાયોલેટ ) આપે છે.



## ૧૮ માંદું બાળક

બાળકે ત્યારે સાળુ સમું હોય ત્યારે તે પોતાનું શરીર કંઈ વિશિષ્ટિમાં રાખે છે, તેના અવયવોની હિલચાલ અને ચહેરાના હાવમાલ કેવાં કેવાં હોય છે, તે કેટલા કલાક ઊઘે છે, તેની ચામડીનો રંગ કેવો હોય છે વગેરેનું માતાએ કીલ્લવટથી ધ્યાન રાખવું. કારણ તેમ ઠરવાથી જરાય માંદું પડે, તેને ચેન ન પડે, ચીરિયું થઈ રખરખ કરે, સુસ્ત રહે કે તેને કંઈ હર્ષ થતું હોય તો માતાને તરત ખબર પડે કે આ માંદગીનાં ચિહ્ન છે. બાળકને ઝાઝો પેશાબ કેવા રંગના થાય છે અને તેની સાથે શરીરમાંથી બીજું કંઈ નીકળે છે કે કેમ તેની પણ તપાસ રાખવી.

સૌથી પહેલાં તો કોઈ ડૉક્ટર કે તબીબીયર માણસ પાસેથી માતાએ તાવ માપવાનું થર્મોમીટર જોતાં શીખી લેવું. થર્મોમીટર શુદ્ધમાં મૂકી માપી રાકાય તેવું જ લેવું, બાળક માંદું ન હોય તો દાજ અમથો તાવ માપવો નહિ; બિમાર હોય તો જ થર્મોમીટર મૂકવું. તેનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં જોવું કે તેમા પારો ૯૭° થી નીચે હોવો જોઈએ. ૫૪° તેથી ઉપર હોય તો પારાવાળો

બાગ નીચે રહે તેમ હાથમાં પકડી જોરથી ઝટકો મારવો એટલે પારો નીચે ઊતરશે. પારો ૯૭ થી નીચે જાય એટલે બસ. તેથી વધારે નીચે ઉતારવાની જરૂર નથી. પણ જો વધારે નીચે જાય તો ઉંડો ઝટકો મારવાની જરૂર નથી. પારાવાળા બચ્ચા ઉપર તેજ કે વેચેલીન લગાડી, બાળકને ખોળામાં ઊંચું સુવાડી, એક હાથે બે નિતંબ છુટા પાડી બીજા હાથે ધર્મોમીટરનો તેજ લગાડેલો બાગ હાથેથી શુદ્ધમાં દાખલ કરવો. ધર્મોમીટર પાંચેક મિનિટ અંદર રહેવા દેવું અને ત્યાં સુધી તેને પકડી રાખવું તેમ જ બાળકને હાલવા ન દેવું. જો તે અંદર ભાગી જાય તો બાળક નાહક હોવાન થાય.

બાળકનું ટેમ્પરેચર સાધારણ રીતે ૯૮.૬° થી ૯૬.૪° હોય છે. જો ૧૦૦° કે તેથી વધુ હોય તો તરત ડોક્ટરને બોલાવવો. મોટા માણસ કરતાં નાના બાળકને કોઈ પણ જાતની માંદગીમાં તાવ વધારે પ્રાસંગિક દેખાય છે. તેની તબીયતમાં કંઈ પણ ગરબક થતાં તરત તાવ આવે છે અને તાવ વધે છે તેમ તે વધુ રખરખ કરે છે. બાળકને તાવ આખા દિવસમાં કોઈ પણ વખતે થકે છે. પણ ઘણે સાગે સવાર કરતાં સાંજે વધારે હોય છે.

માંદગીનાં પ્રાથમિક ચિહ્નો: જ્યારે પણ બાળક રખરખ કરે અને તેને નીચે જણાવેલાં ચિન્હો જણાય ત્યારે બાળકને સુવાડી ૬૫ ડોક્ટરને બોલાવવો: બાળક ઉત્પાત કરે, રખરખ કરે, સુસ્ત દેખાય, સૂઈ રહે, એકકુ પડી રહે અથવા ચીડાયાં કરે તો એ બધી જિભારીની નિયાનીઓ છે.



તાવ: જાળકનો ચહેરો લાલ દેખાય અને શરીર ગરમ લાગે તો જાણવું કે તેને તાવ આવ્યો હશે અને તરત જ તાવ માપી જોવો.

જિહ્વી: જાળકને એકાએક જિહ્વી થાય એ માંદગીનું લક્ષણ છે. પેટમાં કંઈ ખગાડ થાય કે કોલેરા જેવો ચેપી રોગ થાય ત્યારે જિહ્વી થાય છે. જિહ્વી અને મોઢાની લાળ એ બે જુદી વસ્તુઓ છે. ખચ્ચું જિહ્વી કરે કે તરત તેને મુવાડી દેવું.

ઝાડા: જાળકની સંખ્યામાં ઓછીતો વધારો થાય અથવા તે પાતળા કે પાણી જેવા થાય તો તે મંદવાડની નિધાની છે. પેટના ખગાડ કે ચેપને લીધે ઝાડા થાય છે. તેમાં જો લોહી, ખરું અથવા વધુ પડતો સફેદ પદાર્થ દેખાય તો જાળકને કંઈ આંતરડાનું દર્દ હોવાનો સંભવ છે; નેથી તરત ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

ખોરાક પ્રત્યે અરુચિ: જાળક હંમેશા મુજબ ખોરાક લેવાને બદલે જો એકાએક ખાવાની આનાકાની કરે તો જાણવું કે તે માંદુ છે. તેને કોઈ નવી ચીજ ખાવા આપીએ અને તે લેવા ના પાડે તો જુદી વાત છે. જો તે રોજ લેતું હોય તે ખોરાક પણ લેવા ના પાડે તો સમજવું કે તેના ગળામાં કે મોઢામાં કંઈ દર્દ હશે, પેટમાં દુખનું હશે કે તાવ હશે. જાળક ગમે તે કારણે ખોરાક લેવા ના પાડે—પછી તે માંદગીને લીધે હોય કે ભિન્ન જગ્યા હોય તેથી હોય—તો તેને જળરજ્જવીથી ખવડાવું નહિ.

ખીજાં દુઃખ દર્દ: જાળક રડે, ધમપછાડા કરે કે પોતાના પત્ર જાયા કરી પેટ ઉપર લાવે તો જાણવું કે તેના પેટમાં દુખનું હશે. જો તેના પોતા  
યા વિના ચૂપચાપ સ્થિર

રહેવા દે તો સંભવ છે કે તેના હાથ પત્રમાં કયાંક દુખતું હોય. માતાએ એવા સંલેગોમાં બાળકના હાથપગ દબાવી લેવા. જે અમુક જગાએ દુખતું હોય તો બાળક ત્યાં દબાવતાં બૂમ મારશે. જે તેના કાનમાં પીડા થતી હોય તો તે માથું ફેરવ્યાં કરશે કે કાન મમ્મળ્યાં કરશે. ઘણી વાર બાળક રખરખ કરે કે ચીસાચીસ પાડે પણ તેને કે માતાને સમજ પડતી નથી કે ક્યાં વેઠના ધાય છે.

શરદી : નાક ગળતું હોય, આંખમાંથી પાણી નીતરતું હોય, ઉધરસ આવતી હોય કે શ્વાસ જોરમાં ચાલતો હોય તો એના મૂળમાં શરદી હોય છે; અથવા કંઈ ચેપી રોગ હોય છે.

ગરમી : બાળકની ચામડી લાલાશ પડે, શીજસ થાય કે ફોલ્લા નીકળે તો તે માંદગીનાં એંધાણ છે. આંકડી, તાણ, હાથપગતું ખેંચાણું અથવા ચહેરા ઉપરની બેચેની એ રોગની નિશાનીઓ છે માટે તરત ડોક્ટરને બોલાવવો.

ડોક્ટર આવે તે પહેલાં શું કરવું? જિભાર બાળકને લેવા ડોક્ટર આવે ત્યાં સુધીમાં નીચેના નિયમો પાળવા:

હાઈને બીજાં બાળકથી અલગ પાડી પથારીમાં સુવાડી દેવું. જે જાડા કે જિલટી થતાં જાય તો ખોરાક આપવો બંધ કરવો.

રોગીને ઉઠાણેણું પાણી વારંવાર નહિ તો દર કલાકે થોડું થોડું આપવું પણ જે જિલટી થતી જાય તો તે બંધ થાય તે પછીજ પાણી આપવું.

બાળકનો તાવ માપવો અને જાડા કે જિલટી કેટલાં થયાં તેની નોંધ લેવી. બને તો જાડો અને જિલટી ડોક્ટરને બતાવવાને રહેવા દેવાં.

બાળકને પેટમાં દર્દ થતું હોય અને ડોક્ટરને આવતાં વાર લાગે તો તેને સાદા કે સામુવાળા પાણી વડે એનીમા આપવે.

માંદા બાળકને પહેલાં તો તળાઈ પર સુવાડી દેવું. ચોરામ પૂરતી હુવા આવે તેમ બારી બારણાં ખૂલ્લાં રાખવાં, પણ દહીં ઈંધા સીધો પવન ન આવે તે જોવું. બાળકને એકવું ઊંઘવા કે પડી રહેવા દેવું પણ તેને છેડછાડ કે ખલેલ ન કરવી. તેના ચોરામમાં કુટુંબીઓએ કે પાડોશીઓએ ટોળે વળી ન બેસવું. દહીંને ભલે કંઈ ચેપી રોગ ન હોય તો પણ બીજાં બાળકને તેની પાસે આવવા દેવાં નહિ.

ડોક્ટરની સલાહ સંભાળપૂર્વક અને ચોકસાઈથી અમલમાં મૂકવી. નીચેની સુચનાઓ-ડોક્ટર તેથી ઊલટું ન કહે તો-બાળકના જતન માટે પાળવી.

બાળકને ૬૬.૫ થી વધારે તાવ હોય તો તેને પથારીમાં સુવાડી દેવું. જો તેને કોઈ મોટી માંદગી આવી અર્થહોય તો સાબ થયા પછી પણ ત્રણથી સાત દિવસ પથારીમાં જ રાખવું. આવી અગમ ચેતી રાખનાથી માંદગીની પાછલી અસર નબળાઈ વગેરે થતી અટકે છે. વારંવાર બાળકને પથારીમાં પાસાં બદલાવવાં જોઈ તેને આરામ મળે, યરીરના કોઈ ભાગમાં લોહી જાગી ન આવે કે ચામડી ઉપર ઘસારા ન પડે.

નવડાવવાને બદલે બાળકને ગરમ પાણીમાં બીંજવેલા સ્વચ્છ ટુવાલથી સાફ કરવો. ખાસ કરીને જ્યારે ૧૦૩° કે ૧૦૪° થી વધુ તાવ હોય ત્યારે આમ કરવાથી તાવ જરા ઓછો થયો અને દહીંને શાન્તિ મળ્યો. બાળકને કોઈ પણ રીતે યરદી ન લાગે તેની ખાસ

તકેદારી રાખવી અને હાથપગ ઠંડા પડી જતા હોય તો ગરમ પાણીની બાટલીથી શેક કરવો.

જો માંદગી દરમ્યાન બાળક ખોરાક ન લેતું હોય તો ઝાડો ઓછો ઊતરે એ સ્વાભાવિક છે. જો ૪૮ કલાક સુધીમાં ઝાડો ન થાય અને બાળકનું પેટ પુલેલું દેખાય તો એનીમા આપવામાં વાંધો નથી. બાળક દૂધ કે બીજું પ્રવાહી ખાસ ન લેતું હોય અને તેથી પેશાબ ઓછો થાય અથવા સમૂળગો બંધ થાય તો તેને વધારે પ્રમાણમાં પાણી આપવું. તેમ છતાં જો પેશાબ ન થાય તો ડોક્ટરને બોલાવવો.

એનીમા કેમ આપવો? એનીમા આપવાને એકથી ત્રણ અથવા પાણી માય તેવડી પિચકારી લેવી. જેમાં કોઈ જાતની દવા મેળવવામાં ન આવી બધાં તેવો સાબુ લઈ, એક લોટામાં તેનું પાણી કરવું. પછી તેમાં પિચકારી બોળી તેના ઉપરના છેડા ઉપરનો રબરનો ગોળો દબાવવો અને ધીમે ધીમે છોડવો એટલે પિચકારીમાં પાણી ચઢશે. જો ઇન્જેક્શનના જેવી પિચકારી હોય તો ઉપરનો ઢાંઢો ખેંચી સાબુનું પાણી ભરવું. ત્યાર બાદ બાળકને બોળામાં કે ટેબલ ઉપર બેસવું મુવડાવવું અને તેના પેટ નીચે ગડીવાળી ટુવાલ મૂકવો એટલે તેના નિતંબ બેસે આવશે, પિચકારીમાંનું પાણી આંતરડામાં ઉતરશે અને કદાચ થોડુંક પાણી બહાર પડશે તો પણ તે ટુવાલ ચુમી લેશે ને તેથી બોળો નાકુ બગડે. પિચકારીને છેડે વેસેલીન લગાડી, એક હાથે બાળકના બે પગ પકડી, બીજા હાથે વેસેલીન લગાડેલા છેડા તેની ગુદામાં હળવેથી દાખલ કરવો. પછી ધીરે ધીરે પેટો, રબરનો ગોળો દાખવાથી પિચકારીમાંનું પાણી આંતરડામાં ઊતરશે. જો આ કામ ધીરેથી અને નરમાશથી થાય તો બાળકને તકલીફ પડતી નથી.

જે બાટુ દબાવવામાં હોય તે સ્વાસ્થ્યના પાણીથી મળ્યાં આંતરડામાંથી ઉપડે અને તેથી પેટમાં મહેજ દુખાયે. ત્યારે બધું પાણી આંતરડામાં ગતરી જાય એટલે આસ્તેથી પિચકારી ઠાઠી લઈ, બાળકના બંને નિતંબ સાથે દબાવી રાખવા જેથી પાણી પાછું નીકળી ન જાય. પછી તેને સંડાસમાં કે ખુરસીમાં બેસાડવું. ઠાકવાર બાળક પાણી અંદર રાખી શકતું નથી અને પિચકારી ઠાઠી લેતાં વેંત પાણી બહાર નીકળી આવે છે. આવે વખતે માતાએ પોતાનાં કપડાં સાચવવાં, એક વાર પિચકારી આપવાથી જો ઝાડો ન આવે કે સાફ ન આવે તો ઠલાક પછી બીજી વાર આપવી. સાંજની તૈયાર લાકડી પણ આવે છે જે પાંચ મિનિટ ગુદામાં રાખી મૂકવાથી એનીમાની ગરજ સારી છે. પણ તેનો કે એનીમાનો ઉપયોગ વારંવાર ન કરવો. બાળકને ઝાડો ન થતો હોય અને રોજની કમજોરતા રહેતી હોય તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

ખેરાક : બાળકને તાવ હોય અને તે ધાવણુને બદલે દૂધ-પાણીનું મિશ્રણ લેતું હોય તો તેમાં પાણી વધારે નાખવું અને રોગનો પ્રકાર ન સમજાય ત્યાં સુધી બીજો ખેરાક આપવાનું બંધ કરવું. જો બચ્ચાને ઝાડા થતા હોય તો દૂધ બંધ કરવું અને ફક્ત પાણી જ આપવું. સાબુ થયા પછી ફરી ખેરાક ચાલુ કરતા પહેલાં બંને ત્યાં સુધી ડોક્ટરની સલાહ લેવી. જો ડોક્ટર મળી ન શકે તો ઝાડા જિલટી વદન બંધ થયા પછી થોડો ખેરાક શરૂ કરવો. ધાવણુ ઉપર રહેતા બાળકને જો ઝાડા જિલટી થાય તો એકાદ બેવાર ધાવણુ ઝોલું કરવું અને તેને બદલે પાણી વધારે પાવું. ખાસ કરીને પાતળા ઝાડા થાય ત્યારે

પાણી વધારે આપવું. ઝાડા જિલટી બંધ થયા પછી પહેલાંની માફક ધાવણ શરૂ કરવું; પણ પહેલે દિવસે પૂરો વખત ન આપતાં ફક્ત પાંચથી દશ મિનિટ જ ધવડાવવું. માંદગી સાથે જો તાવ હોય તો બાળકની પાચનશક્તિ ઘટી જાય છે અને રોજના જેટલો ખોરાક તેને જોઈતો નથી; માટે પરણે ખોરાક ન આપવો. માંદગી દરમ્યાન પણ તેને રુચિ હોય તેટલો જ ખોરાક લેવા દેવો. તેને ઝાડા જિલટી સિવાયની ખીજ માંદગી થઈ હોય અને તે દૂધ તથા ખોરાક લઈ શકતું હોય તો તેને તે લેવા દેવું; કારણ કે તેથી રોગનો સામનો કરવાની તેનામાં શક્તિ આવશે. આવા સંજોગોમાં ડોક્ટરની સલાહ લેવી અને જો તે વાંધો ન હો તો ખોરાક ચાલુ રાખવો અથવા તે નકકી કરી આપે તે ખોરાક આપવો.

પાણી : માંદગીમાં પાણી ઘણું અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ચાલુ જિલટી ન જતી હોય ત્યારે બાળકને દર કલાકે તે ખીજે તેટલું પાણી આપવું. ચોવીસ કલાકમાં કેટલા અપેખ પાણી પાડું તેની નોંધ રાખવી અને ડોક્ટરને બતાવવી. જો પેટમાં કંઈ દર્દ ન હોય તો ખોરાકની કે સંજોગોનો રસ આપવામાં વાંધો નથી.

## ૧૯ સામાન્ય બાળરોગો

ઊલટી :- બાળક મોઢામાંથી જે લાળ કાઢે છે અથવા દૂધ પીધા પછી જરાક ઢહીં જેવો પદાર્થ બહાર કાઢે છે અને રીતસરની ઊલટી કરે છે એ બે તદ્દન જુદાં છે. તેથી એ પારખવામાં ગોટાળો ન થવો જોઈએ. આ બાળક આગળ જણાવી ગયા છીએ. ધવડાબ્યા પછી તરત કે થોડા કલાક રહીને બાળક બધું અથવા મોટા ભાગનું ધાવણ કાઢી નાખે તો તે રીતસરની ઊલટી ગણાય. આવી ઊલટી એ પેટમાં કંઈ બગાડ હોય અથવા કંઈ ચેપી રોગ થયો હોય તેની નિશાની છે. બાળક સાલું સમું હોય. અને ઐકાએક ઊલટી કરે તો તરત જ તેનો ખોરાક બંધ કરવો અને ફક્ત પાણી આપવું. ડોક્ટર રબા ન આપે ત્યાંસુધી કંઈ પણ ખોરાક ન આપવો. વારંવાર જાડા ઊલટી થાય તો ડોક્ટરની સલાહ લઈ તેનું મૂળ કારણ શોધી કાઢવું અને તે મુજબ ઈલાજ કરવા. નાના બચ્ચાને વારંવાર ઊબકા કે ઊલટી થયાં કરે તો તેનાં આંતરડાંમાં કયાંક ગડતર હોવાનો સંભવ છે. આવે વળતે

ડોક્ટર પાસે તપાસાવી નડતર-ફર કરવા ચક્ષુપ્રયોગ (ઓપરેશન) -  
રવે પડે છે. એકસરખી ઊલટી થયાં કરે અને ખાસ કરીને  
ઝાડા થાય તો બાળકના ચરીરમાંથી પ્રવાહી ઘટતું જાય છે અને  
તેથી તેની સ્થિતિ ગંભીર બને છે. માટે તેને બને તેટલું પાણી તથા  
પ્રવાહી પદાર્થો આપવા. બાળક બહુ ઊલટી કરે તો તરત  
ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

ઝાડા : વારંવાર દસ્ત થાય અને તે પાતળા તથા ચીકણા  
હોય તો તે ઝાડાનો રોગ ગણાય. આ રોગ કોઈપણ ઋતુમાં  
થાય છે. પણ ગરમીના દિવસોમાં વધારે થાય છે. ઝાડા સાથે તાવ  
પણ આવે છે. જ્યારે પાતળા ઝાડા થાય અગર તેમાં પર કે લોહી  
પડે તો બધો ખોરાક બંધ કરવો. ખાસ કરી ગહારના દૂધ ઉપર  
રહેતા બાળકને ખાસ સંભાળવું પડે છે. ઝાડા કોઈ એપી રોગના કે  
બીજા ગંભીર કારણથી પણ થાય. વધુ પડતા ઝાડા એ ભારે રોગ  
ગણાય; માટે તરત ડોક્ટરની સલાહ લેવી અને તેની સલાહ મુજબ  
ખોરાક આપવો. જો ડોક્ટર સફળ ન થાય તો ચોવીસ કલાક  
માટે બાળકનું દૂધ તદ્દન બંધ કરવું તે પછી જો ઝાડા ઊલટી  
બંધ થાય તો પહેલાં કરતાં બમણું પાણી જિમેરી, થોડું થોડું  
દૂધ આપવું; અને ધીમે ધીમે દૂધ વધારતાં જવું તેમજ પાણીનું  
પ્રમાણ ઘટાડતાં જવું. કબજિયાત એ કંઈ રોગ નથી અને તે  
કેમ મટાડવો તે આજળ જણાવી ગયા છીએ.

રક્તપિત્ત : જોમાં પૂરતું વિટામીન 'સી' ન હોય તેવો જ  
ખોરાક ફક્ત ખાવાથી બાળકને રક્તપિત્ત થાય છે. આ દર્દ ન થાય  
તે માટે તેને વિટામીન 'સી' વાળી વસ્તુઓ ખવડાવવી. માતાને પૂરતો



અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેતી હોય તો તેનું દૂધ પીનાર બાળકને આ રોગ થતો નથી. પણ જે બાળક બહારના દૂધ ઉપર જ ઘણો વખત રહે છે અને વિટામીન 'સી' વાળો ખીન્ને ખોરાક નેને મળતો ન હોય તેને આ ર્ફ થાય છે. શરૂઆતથી જ ને તેને મોસળી, નારંગી કે ટમેટાનો રસ આપવામાં આવે તો તેને પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામીન 'સી' મળી રહે અને આ રોગ થતો અટકે. લીંબુનો રસ પણ સારો, પણ તે ખાટો હોવાથી બાળકને આપવામાં મુશ્કેલી પડે છે. સફરજન, કેળાં, અનેનાસ વગેરેમાં પણ વિટામીન 'સી' હોય છે પણ તે થોડા પ્રમાણમાં હોય છે. તાજાં ફળ ન મળે તો ડબ્બામાં પેક કરેલાં ફળનો રસ પણ આપી શકાય. ઘણાં શાકભાજીમાં પણ વિટામીન 'સી' હોય છે

આ રોગનું મુખ્ય ચિહ્ન જરા જરામાં લોહી નીકળે તે છે. હાથ અને પગ ઉપર પહેલાં સોજા આવે છે અને પછી હાડકાં પાસેથી લોહી નીકળે છે. બાળકને જીવંતવામાં આવે અથવા બાળોતિયું બદલે ત્યારે તે રહે છે. તેને કોઈ અડકે તે તેને ગમતું નથી. કેટલાક ઉંમર કેસમાં બાળકનું વજન વધતું નથી અને ચામડીમાંથી લોહી જાય છે. બાળકને ફાંત ફૂટતા હોય તો આશુબાળુનાં અવાજુમાંથી લોહી નીકળે છે.

તવારુ : બાળકને બચપણમાં પૂરતો પૌષ્ટિક ખોરાક ન મળે તો તે તવારુ જાય છે. આ રોગ ને કે આખા શરીરે થાય છે પણ તેની અસર હાડકાં ઉપર ખાસ વરતાય છે. આથી ઘણી વાર હાડકાં વળી જાય છે અને બાળકની આકૃતિ બેડોળ બને છે. તેનાથી સ્નાયુઓ પણ નબળા અને ઢીલા પડે છે. આમ તો આ રોગ છેક

નાપણુમાં લાગુ પડે છે; પણ બાળક ઊઠીને ચાલવા ન માંડે ત્યાં પુધી ઝટ પરખાતો નથી. તે ચાલવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે ખબર પડે છે કે તે સીધું ઊભું રહી શકતું નથી અને બે પગ બહુ પહોળા રાખે છે.

આ રોગવાળું બાળક જો કે વજનમાં બરાબર વધે છે તોપણ તેને હાંત મોઠા આવે છે અને ચાલતાં પણ મોઠેથી શીખે છે. તેને ચેન પડતું નથી, સ્વભાવ ચીડીયો રહે છે અને ચામડી ફીકફી રહે છે. જો આ રોગ બાળકની છાતીનાં હાડકાંને લાગુ પડે છે તો તે વળી જાય છે અને તેનાં ફેફસાં બેઈએ તેવાં વધતાં નથી. જો તેને કોઈ એપી રોગ લાગુ પડે તો બીજાં સાધારણ બાળક માફક તે તેને સામનો કરી શકતું નથી અને તેથી જાનનું નેખમ રહે છે. વળી આમાંથી એક ખાસ રોગ એ થાય છે કે બાળકને તાણુ આવે છે અને તેમાંથી ધનુર્વા થાય છે. જેનું પરિણામ મૃત્યુમાં આવે છે. તેથી પહેલેથી ચાંપતા ઈલાજ કરવા.

આ રોગ ધાવણને બદલે બહારના હાથ ઉપર ઉછરતા બાળકને થવાનો વધારે સંભવ છે, જો કે ધાવણ ઉપર ઉછરતા બાળકને પણ દ્યારેક આ રોગ થાય છે. ધીમે ધીમે વધતા બાળક કરતાં ઝડપથી વધતા ઉડાવદાર બાળકને આ રોગ જલદીથી થાય છે. કમુઘનનું બાળક પહેલાં એક બે મહિનામાં બહુ ઝડપથી વધે છે એટલે તેને આ રોગ થવાનો વધારે સંભવ છે. વીટામીન ‘ડી’ની ઉણપને લીધે આ રોગ થાય છે. કોડલીવર એઈલમાં અને સૂર્યનાં કિરણોમાં વિટામીન ‘ડી’ સારા પ્રમાણમાં હોય છે. બધાં માળાપ કોડલીવર તો કદાચ ન આપી શકે પણ બાળકને સૂર્યનાં.

કિરણોમાં બેસાડતાં કંઈ જ ખર્ચ લાગતું નથી. વહેલી સવારે કે સાંજે સૂર્યનાં કુમળાં કિરણોમાં બાળકને બેસાડવાથી ઘણો લાભ થાય છે. આ રોગ ખાસ કરીને ચિયાળામાં થાય છે અને તે પણ ઠંડા પ્રદેશમાં વધારે થાય છે; કારણકે ત્યાં સૂર્યનો પ્રકાશ ઘણો દિવસ સુધી દેખાતો નથી.

આ રોગ અટકાવવા કે ઘટો હોય તો મટાડવા કોડલીવર ઓઈલ તથા વિટામીન 'ડી' વાળો બીને કોઈ પણ પદાર્થ આપવો. સાથે સૂર્યનાં કિરણો પણ આપવાં. એકલાં કિરણોથી પણ કામગીરી તે થાય છે પણ ધીમે ધીમે થાય છે.

તાણ: આ દર્દ બાળકને ન્યુમોનીયા, મેનીન્જાઇટીસ, કે ધતુર્વા જેવી ગંભીર માંદગી દરમ્યાન થઈ શકે છે. તાણ કે આંકડી સામાન્ય રીતે થોડીક સેકન્ડ કે મિનિટ સુધી રહે છે પણ કોઈક બાળકને એક કે બે કલાક સુધી આંકડી આવે છે. બાળકને આંકડી બંધ થાય તો પણ ડોક્ટરને બોલાવી બતાવવું. તાણ દરમ્યાન જે ચિન્હો દેખાયાં હોય તે તેને જણાવવાં; જેથી તેનું કારણ શોધી શકાય. આંકડી આવ્યા બાદ થોડા દિવસ બાળકને પથારીમાં જ રહેવા કેવું અને ચોવીસ કલાક સુધી તેને પાણી સિવાય બીજું કંઈ આપવું નહિ. થોડા દિવસ સુધી તેને ખૂંદા ખોરાક પણ ન આપવો.

સાત બાળકને તાણ આવે તો દાંત આવતા હોવાથી આવી હુશે એમ કહી વાત ઉઘવી દેવી નહિ. એક ડોક્ટરને સમજ ન પડે તો જરૂર બીબને બતાવવું. આ દર્દ એવું છે કે ઘણી વાર બાળક એકલું હોય ને તાણ આવે તો બાળક સુઝાઈ જાય અને

ઈંદ્રિય મદદ મળે તે પહેલાં મૃત્યુ પામે. માટે ડોક્ટરને બતાવી, તેનું કારણ શોધી કાઢી, ચાંપતા ઉપાય કરવા.

**અળાઈ :** ગરમીથી થતી અળાઈ ઉનાળામાં કે શિયાળામાં કોઈપણ ઋતુમાં થાય છે. ઘણાં ગરમ કપડાં પહેરાવવાથી બાળકને પસીનો થાય છે અને તે શરીર ઉપર જ સુકાઈ જવાથી અળાઈ થાય છે. તેની શરૂઆત ઘણુંબધું ગળા અને છાતીની આસપાસ થાય છે. જ્યાં અળાઈ થઈ હોય ત્યાં બોરીકના પાણીમાં બોળેલો દુધાલ લગાડવો. બોરીક પાઉદર ન મળે તો સ્ટાર્ચ ચાલે. એક ગ્લાસ પાણીમાં અર્ધી ચમચી બોરીક નાખવો. આછાં પાતળાં કપડાં પહેરાવવાથી અળાઈ મટે છે. પણ શિયાળામાં બહુ જ સુવાળી ફેલેનલની પેટી પહેરાવવી જેથી બાળકને શરદી ન લાગે.

**શીળવા-ખંજવાળ :** ચામડી ઉપર કપડા ઘસવાથી અથવા ખાસ કરીને સાંધા આગળની ચામડી ઉપર વાટા પડવાથી આ ઉપદ્રવ થાય છે. પહેલાં શરીરનો ભાગ લાલ થાય છે અને પછી ત્યાં સખત ખંજવાળ આવે છે. આ પીડા ખાસ કરી બડાં બાળકોને થાય છે. પેશાબવાળાં બાળોતિયાં તરત કાઢી નાખવામાં ન આવે, છાંડો થયા પછી બરાબર સાફ કરવામાં ન આવે અથવા બાળોતિયાને લગાડેલો સાબુ પાણીથી બરાબર સાફ કરવામાં ન આવે તો બાળકને કમરની નીચેનાં ભાગમાં આ ઉપદ્રવ થાય છે. રબરની ચઢી પહેરાવવાથી પણ આ પીડા થાય છે; કારણ કે તેમાં પસીનો ચુસાઈ જવાને બદલે અદર જ સુકાઈ જાય છે. આ ઉપદ્રવ ન થાય તે માટે સફાઈ અને ચોક્કસ બાળવવી ખૂબ જરૂરી છે. જ્યાં ખંજવાળ આવતી હોય ત્યાં સાબુ ન લગા-

હવે પણ ગણનો લોટ વાપરવો, અને પાણીને બદલે તેલથી કે ભાગ સાફ કરવો. દર વખતે બાળોતિથિ બદલતી વેળા બાંધ તથા દગરા ખીંચી તેજ લગાડી સાફ કરવા; પણ ત્યાં પાઉંડર લગાડવે નહિ. કારણકે પાઉંડરથી ચામડી ઉપર પડ બાઝે છે અને તેથી ખંજવાળ પેદા થાય છે.

**ખરજવું :** આ ચામડીનું ચેપી દર્દ શરીરના કોઈપણ ભાગ ઉપર થાય છે. કેટલાંક બાળકને જન્મથી જ તેનાં ચિન્હ જણાય છે. ધાવણ કે બહારના દૂધ ઉપર ઉછરતા બાળકને, ગમે તેને, આ રોગ થાય છે. તેનાથી ચામડી ખરજાયડી થાય છે અને ત્યાં ખૂબ ખંજવાળ આવે છે. ખરજવું હુડીલું અને ચીકણું દર્દ છે અને લાંબા વખતે મુશ્કેલીથી મટે છે; ક્યારેક તો તે મટતું જ નથી. ઘણી વાર તે મટી ગયા પછી ફરીથી ફેબાઈ છે. ખંજવાળવાર્ય અને ચામડી સાફ ન રહેવાથી એમ બને છે. બાળકને ખરજવું થયું હોય તો ડોક્ટર પાસે સારવાર કરાવવી, તે કહે તેવો અને તેટલો ઓરાક આપવો ને આપે તે મલમ કાળજીથી લગાડવો.

**સ્કેબીઝ (એક જાતની ખંજવાળ)** આ રોગ ચામડી નીચે એક જાતના જંતુ મવાથી થાય છે. તેનાથી ચામડી ઉપસી આવે છે અને લાલચોળ બને છે તથા ત્યાં ખૂબ ખંજવાળ આવે છે. આ ચેપી રોગ છે અને તેને ફેલાતાં વાર લાગતી નથી. ઘરમાં કોઈને આ રોગ થાય તો બીજાને તેનો ચેપ ન લાગે તેની ખામ કાળજી રાખવી. તેનાં કપડાં જુદાં ધોવાં અને અલગ સુકવવાં. ડોક્ટર ધોખીનાં ધોયેલાં કપડાં પહેરવાથી તેનો ચેપ લાગે છે. તેની સામે શી સાવચેતી લેવી અને શી દવા કરવી તે ડોક્ટર ખતાવશે.

ફૂંમ-કરમ-(વચ્ચ) : બચપણમાં બાળકના પેટમાં અર્ધા-  
પ જેવડા કે તેથી થોડા લાંબા કરમ થાય છે. જે જાડા વાટે  
ફાર નીકળે છે. ઘણી વાર તે નરી આંખે દેખાય પણ નહિ તેવા  
જુા દોરા કરતાં પણ ખાતળા હોય છે અને ઢાકતરી તપાસમાં જ  
ખાય છે. આ કરમ કાઢવાને ડોક્ટરની સલાહ લીધા  
બર દોઈ પણ જાતની દવા ન કરવી. તેમ કરવાથી કરમનો  
શ તો થાય છે, પણ તેથી બાળકનાં આંતરડાંને ઈજા પહોંચે છે.

શરદી : આ ચેપી રોગથી બાળકનું રક્ષણ કરવા ખૂબ  
જાણ સખવી. મોટાં માણસને સાધારણ શરદી થઈ હોય તો  
જુ બચ્ચું તેની ખાસે જાય તો તેમાંથી તેને બચકર શરદી વળગે  
અને કઠિંક ન્યુમોનિયા પણ થઈ જાય છે. જો આ ચેપ ગળામાં  
ગે તો ગળાસુષ્કીયાં ( ગાલપથોરિયાં ) થઈ આવે છે અને કઠિંક  
ન પણ પાછી બિઠે છે. બાળકને વારંવાર શરદી થતી હોય તો  
ડોક્ટર ખાસે તેના કાકડા તથા એડીનેઈડ કઢાવી નાખવા.

માથામાં શરદી ભરાતાં શ્વાસ તેમજ ખોરાક લેતાં બાળકને  
મહુ તકલીફ પડે છે અને હુમ્મલાં નાક ગળ્યાં કરે છે આના  
ઉપાય તરીકે બાળકનું નાક ગરમ કપડા કે રૂમાલથી, લૂછતાં રહેવું  
અને ડોક્ટર આપે તે ટીપાં ડ્રોપરથી બાળકના નાકમાં નાખવાં. તેથી  
નાકના અંદરના પડનો સોંભે નરમ પડશે અને શ્વાસ લેતાં સુગમ  
પડશે. નાકમાં કોઈ પણ જાતનું ખનીજ તેલ મૂકવું નહિ. હીવેલ  
ગરમ કરી બે ટીપાં મૂકવાથી પણ શ્વાસ ઉઘડશે.

શરદી વધારે હોય તો બાળકને સંપૂર્ણ આરામ આપવો  
અને પથારીમાં રાખી મૂકવું. આપણામાં કહેવત છે કે રોગનું

મૂંઝ ખાંસી : પણ ખાંસીનું અને બીજાં અનેક મોટાં દર્દોનું મૂળ શરદી છે. શરદાતમા તેથી નાક ગળે છે અને ગળામાં દુખાવે થાય છે. આ બધી શરદીની નિશાનીઓ છે. બાળકને મોટા રોગોંધ બચાવવું હોય તો શરદી થતાં વેંત ચાંપતા ઈલાજ કરવા અને તેને જીદા ઓરડામાં સુવડાવવું. બાળક જન્મે ત્યારે કે થોડાંક અઠવાડિયાં પછી નાકનો ઉપદ્રવ જણાય તો તરતજ ડોક્ટર પાસે તેનું લોહી તપાસાવવું અને તેમાં ચાંદીના રોગની નિશાની દેખાય તો તેનો તાત્કાલિક ઉપચાર કરાવવો.

કાકડા, એડીનોફ્ઠસ : બાળકની જિંઘમાં વધુ પડતો વિસેપ પડે, તે નાક વાટે સ્વાસ ન લઈ શકે અને આખી રાત મોઢું ઉઘાડું રાખી સૂએ, બહુ નસકોરાં બોલાવે કે ધાવતાં ધાવતાં સ્વાસ લેવા સ્તન છોડી દે, તેને શરદી રહેતી હોય અને રોજ નાક ગળ્યા કરતું હોય-આવાં ચિન્હો જણાય તો માતાએ જાણવું કે બાળકને કાકડા અને એડીનોફ્ઠસ છે. બાળકને સ્વાસ લેતાં સુરહેલી પડે અને મોં વાટે હવા લેવી પડે તો ડોક્ટરને બતાવવું.

કાનનો દુખાવો : બાળક ચીસ ખાડી રહે અને પોતાના માથા સાથે કાનને દાણે અથવા કાનને મસજે તો સમજવું કે તેના કાનમાં દુખે છે. કાન ઉપર ગરમ પાણીનો થોક કરવાથી અથવા સાધારણ ગરમ પાણીની નાની બાટલી મૂકવાથી તેને આરામ થાય છે. ડોક્ટરને તરત બોલાવી ન શકાય તો મીઠું તલનું તેલ સહેજ ગરમ કરી તેનાં બે ટીપાં કાનમાં નાંખવાં. આ સિવાય ડોક્ટરને પૂછ્યા વિના કાનમાં બીજું કંઈ નાંખવું નહિ અને સોય કે પીન વડે કાન ખોતરવા નહિ. તેમ કરવાથી ઘણીવાર કાનનો પડો ફૂટી જાય છે.

**સસણી :** સસણી બે જાતની થાય છે. સાદી અને સખત; ખરું જોતાં સખત સસણી એ શ્વાસ નળીનું રુદ્ધ છે. કોઈ પણ જાતની સસણી થાય તો પણ ખૂબ સાવચેતી રાખી ડોક્ટરની સલાહ લઈ ઉપચાર કરવા. કારણકે શરૂઆતમાં. સસણી સાદી છે કે સખત તે પરખાતું નથી. સાદી સસણી થાય છે તે પોતાની મેળે મટી જાય છે, પણ સખત સસણી ઘણી જોખમકારક છે તેથી તેને માટે ડોક્ટરની સંભાળની જરૂર છે. બાળક રટે ત્યારે તેનો અવાજ જોખરો કે નખજો લાગે તો જાણવું કે તેને કંઈક રુદ્ધ છે અને ડોક્ટરની સલાહ લેવી. શ્વાસનળી રૂંધાઈ ન જાય અને ડીપ્થેરિયા ન થાય તે માટે એન્ટીટોકસીન (Antitoxin) નાં ઇન્જેક્શન અપાવવાં.

**સાદી સસણી :** આ જાતની સસણીનો હુમલો સૂવાના વખત પછી અને મધરાત પહેલાં આવે છે. બાળક તદ્દન સાજું હોય અને રાતે ઊંઘી ગયું હોય તે એકાએક ઊઠી ભારે અવાજે ખૂબ મારે, ઉધરસ ખાય કે તેને શ્વાસ લેતાં મુશ્કેલી પડે તો જાણવું કે તેને સાદી સસણી થઈ છે. બાળક આવા હુમલાથી ગભરાઈ જાય તો તેથી રોગોનાં ચિન્હોમાં વધારો થાય છે. આ સસણી બે ત્રણ રાત ઉપરાંત પરી થાય છે અને અગાઉ એક વાર તે થઈ હોય તો થોડા સમય પછી ફરીથી બે ત્રણ વાર થાય છે. ડોક્ટર આવે તે દરમિયાન બાળકને જ્યાં હવામાં ભેજ હોય તેવા એરડામાં રાખવું. બાળકના એરડામાં ઉષ્ણ વાસણમાં પાણી ઉકાળવાથી જોઈતો ભેજ મળી રહે છે. સસણી થયા પછી બાળકને બે ત્રણ દિવસ પથારીમાં જ રાખવું અને ઠંડી હવામાં ન લઈ જવું. માત્ર એરડાની હવા ભેજવાળી રહે તેમ કરવું.



સખત સસણી : બાળકને રાતે સસણીને હુમલો થયો હોય છતાં ખીજે ફફાડે સવારે તેનો અવાજ યોખરો લાગે અને તેને શ્વાસ લેતાં મુશ્કેલી પડે તો ડીપ્થેરીઆ કે સખત સસણી છે એમ અનુમાન થાય. ગળાસુણીયાં સાથે કે તે પછી આ સસણી થાય છે. આ રોગમાં બાળકનો અવાજ વધુ ને વધુ ભારે થતો જાય છે અને તેનાથી શ્વાસ ઊભાતું પણ નથી, શ્વાસ લેતાં શુંગળામણુ થાય છે અને માંદગીની ગંભીરતા વધે છે. ખાદ્ય કરીને રાતના લળીયત વધારે બગડે છે. બાળક થાકી જાય છે અને નમળું પડતું જાય છે. આ ગંભીર ચિન્હો છે. આવા વખતે ડોક્ટરને બોલાવવામાં કે ઉપચાર કરવામાં જરાપણ ટીક થાય તો જાનતું નોખમ છે.

બાળકને ડીપ્થેરીઆ ન થાય તે માટે ઇન્જેક્શન આપ્યું હોય તો છ મહિના બાદ તેનું લોહી તપાસાવવું. જો તેમાં ડીપ્થેરીઆનાં જંતુ ન હોય તો જાણવું કે તેને એ રોગ તો નથી જ અને ભવિષ્યમાં થવાની ધારૂં નથી.

દમ : એક વર્ષની અંદરના બાળકને શ્વાસ કરીને દમ થતો નથી. કોઈ બાળકને ગાયનું દૂધ કે છંદાં રચતાં નથી તેથી તેને ઉબકા આવે ❶ અને શ્વાસ ભરાઈ જાય છે. કોંક વાર બાળકના નાકમાં પાઉકર અગર ધૂળ જવાથી શ્વાસ ભરાઈ આવે ❷ અને દમ જેવી અસર દેખાય છે. આથી ડોક્ટરની સલાહ લેવી અને દમ હોય તો તે તેનો ઉપચાર કરવો.

## ૨૦ અકસ્માતો

17

કોઈ ચીજ ગળી જવી : કોઈ વાર બાળક રમતાં રમતાં સિકકા, ટાંકણી કે નાનાં રમકડાં ગળી જાય છે. આવી ચીજો ખોરાકની માફક હોજરીમાં જાય છે અને ઝાડાવાટે બહાર નીકળી જાય છે. આવી ચીજો બહાર નીકળી ગઈ છે કે નહિ તેની ખબર ન પડે તો ઝાડો તપાસી જોવો. જો એ ત્રણ દિવસમાં ઝાડાવાટે તે બહાર ન નીકળે તો ડોક્ટરને બતાવવું. એટલે X-Ray (ક્ષ કિરણો) દ્વારા તપાસ કરતાં એ ચીજ શરીરમાં ક્યાં ભરાઈ બેઠી છે તે જાણી આવશે. ઘણીવાર આવી ચીજો અસ નળીને બદલે પાસ નળીમાં ઘીસરી જાય છે અને બાળક ગુંગળાઈને કાળું ચડતું જાય છે. આમ થાય તો બાળકને તત્કાળ નજીકની હોસ્પિટાલમાં લઈ જવું. જો જલદી ઉપચાર ન થાય તો આવા સંજોગમાં બાળકની જિંદગી બચાવી શકાતી નથી. આથી કોઈ ચીજ ગળી ગયા બાદ બચ્ચુ ભારે ધિમાર કે બેચેન લાગે તો તરત ડોક્ટરને બોલાવવો.

ગોળીઓ અથવા ઝેરી દવા ગળી જવી : ઘરમાં કોઈ મોટા માણસ માટેની દવા પડી હોય અને તે બાળકના હાથે ચડે તો તે ગોળીઓને પીપરમીટ માની ગળી જાય છે અથવા અનુકરણ વૃત્તિથી દવા પી જાય છે. આમ થતાં બાળકને તેનું ઝેર ચડશે કે માઠી અસર થશે એવી શંકા જાય તો તરત ડોક્ટરને બોલાવવો. ડોક્ટર આવે તે દરમિયાન ગમે તે ઉપાયે ક્ષિત્રી કરાવવી, જેથી પેટી ગોળીઓ કે દવા બહાર નીકળી જવા પામે. ગળાની આસપાસ મક્કીપચી કરવાથી કે મીઠાવાળું પાણી પાવાથી બલદી કરાવી શકાય છે,

દાઝવું : દાઝવાનો ઉપચાર જે પ્રમાણમાં દાઝી જવાયું હોય તે ઉપર આધાર રાખે છે. સાધારણ દાઝવાથી ચામડી સહેજ લાલ થાય કે ફાટવો જોઈ તે તેના ઉપર ખારો અને પાણીનો મલન બનાવી ચોપડવો. પછીથી એક બે દિવસ તેના ઉપર મીઠું તેડ ચોપડવું અને ત્યારબાદ ખાલી પાટો બાંધવો. ફાટવો કઠી ફાડવો નહિ. તેમ કરવાથી પાકી જોઈ અને ચેપ લાગે. સખત દાઝવાથી ખૂબ ફાટવા જોઈ ત્યારે ડોક્ટરને બોલાવવો. દરમ્યાન તરત જ દાઝેલા ભાગ ઉપર દહીં લગાડવું અથવા ઉપરથી દૂધ વગરની ડંડી ચડા રેડવી, નહિ તો ખારો અને પાણીનું મિશ્રણ ડાળવેથી ચોપડવું. બનોઈ કે એવી બીજી દાઝયા ઉપર લગાડવાની દવા હાથ લાગે તો તે લગાડવી. પણ દાઝયા ઉપર પાણી તો હરગીઝ રેડવું નહિ કે બળેલી ચામડી ઘસી નાખવી નહિ. બનતા સુધી પાટો પણ બાંધવો નહિ. પણ બાળક ત્યાં હાથ લગાડે કે ખલે તો દીલો પાટો બાંધવો. પાટો સ્વચ્છ અને સ્ટીરીલાઇઝ કરેલો હોવો જોઈએ. તે ન મળે તો મલમલનો ધોયેલો કટકો ગરમ ધૂંધી ફેરવી બાંધવો. દાઝયા ઉપર બુલેચૂકે રૂ મૂકવું નહિ. બાળક ઘણે ઠેકાણે ખૂબજ દાઝી ગયું હોય તો તેને તરત જ ઇસ્પીતાલમાં રૂઈ જવું. પણ ત્યાં તરત ન લઈ જવાય અને ડોક્ટરને આવતાં વાર લાગે તો તે દરમ્યાન ઉપર બતાવેલા ઉપચાર કરવા. કોઈ પણ તેલવાળી કે ચીકણવાળી ચીજ દાઝયા ઉપર લગાડવી નહિ.

દાઝેલો ભાગ તદ્દન સ્વચ્છ રહે એ ખાસ જરૂરનું છે, નહિ તો બહારનો કોઈ ચેપ લાગવાનો સંભવ છે. રૂઝ આવે ત્યારે પણ સારવાર ચાલુ રાખવી અને ડોક્ટરની સલાહ લેવી

જેથી એ ભાગ કદરૂપો ન બને. ડોક્ટર ચામડી ખેંચાઈ જાય છે અને હાથ કે પગ ટૂંકા થઈ જાય છે. ડોક્ટરની સારવાર ચાલુ હોય તો ચામડી ખરાબર આવે છે કે નહિ તેની તે ખબર નાખે છે અને જો ક્યાંક ચામડી ચોંટી જાય કે ચોંટીવત્તી આવે તો તે કાપફૂપ કરી સરખી કરે છે.

**કાપ તથા જખમ :** ચપ્પી કે પડી જવાથી બાળકને કાપ અગર ધા પડે અને લોહી નીકળે તો તે ભાગ પાણીમાં ૩ બોળી તે વડે સાફ કરવો; અને તો સાબુથી સાફ કરવો અને પછી આયોડીન કે બેનઝાઇન લગાડવું. આયોડીનથી જરા ચચરશે પણ પાછળથી પાકવાની ધાસ્તી નહિ રહે. જોડા જખમ હોય તો ઉપર મુજબ ધોઈ સાફ કરી, ડોક્ટર પાસે દવા લગાડવી, પાટો બંધાવવો.

**ચેપી રોગો :** એક વર્ષની અંદરના બાળકને ચેપી રોગ થાય તો ગંભીર ગણાય. જેમ બાળક વધારે નાનું તેમ ચેપની અસર વધારે ગંભીર ગણાય. એક વર્ષથી નાનાં બાળકોને થતા ચેપી રોગોમાં મુખ્યત્વે મોટી ઉધરસ, અછળડા, ન્યુમોનિયા, મરડો અને ક્યનો સમાવેશ થાય છે; ઉપરાંત ફેટલેક અરો ડીપ્થેરિયા, બાળ-લકવો, મેનીનગર્ધટીસ અને કવચિત્ રાતો જવર, મોટા શીતળા, ગાલપચોરિયાં, ટાયફોઇડ અને ગેલેરિયા થાય છે. બાળકોને ઓરી નીકળે છે પણ તે ગંભીર રોગ નથી. આ બધા રોગો મોટે ભાગે ચેપ લાગવાથી થાય છે શાક, દૂધ, ફળ વગેરે ખાવાની વસ્તુઓ પર માખી બેસવાથી ઘણીવાર ચેપ ફેલાય છે. આથી બાળકના ખોરાકની ચીજો હંમેશાં ચોક્ખા

વાસણમાં ઢાંકીને મૂકવી. બાળકને ચેપી રોગ થયો હોય ત્યાં તેને બીજા બાળકોથી અલગ રાખવું અને તેનાં કપડાં તેમજ વાસણો જુદાં ધોવાં.

**મોટી ઉધરસ અને અછતડા :** મોટી ઉધરસ, અછતડા અને ઓરી બાળકને બહુ જ નાનપણમાં થાય ત્યારે તે જરા ગંભીર ગણાય. પણ જેમ મોટપણમાં થાય તેમ તેની ગંભીરતા ઓછી ગણાય. આ રોગો સાથે બચપણમાં ઘણી વાર પ્રોન્કોન્ડ્યુમેનિયા થાય છે. આ રોગ ન થાય તેની ખાસ કાળજી રાખવી. ઓરી કે અછતડા નીકળે તો બાળકને સહેજે કંઈ દિવસ પથારીમાં રાખવું. મોટી ઉધરસ સાથે તાર હોય તો પણ તેને પથારીમાં રાખવું. જો તાવ ન હોય તો મોટી ઉધરસવાળા બાળકને જેમ બહાર રાખવામાં આવે તેમ ચારુ કે જેથી તેને તાજી હવા મળે. એરોપ્લેનમાં જાંચે જીડવાથી પણ મોટી ઉધરસ મટે છે.

**ન્યુમોનિયા :** આ રોગમાં કાળજી અને ચોક્કસાઈ ભરેલી માવજત તથા ઠાકતરી સારવારની ખાસ જરૂર છે. હવે પેનીસીલીન આપવાથી આ રોગ જલદી મટે છે. આ રોગમાં ફીર્નિંગ યરદીથી ખૂબ રક્ષણ કરવું. ઘેર માવજત ન થઈ શકે તો બાળકને ઇસ્પીતાલમાં લઈ જવું.

**મરડો :** આ આંતરડાનો રોગ છે અને સાધારણ રીતે ગરમીના દિવસોમાં તથા ગરમ પ્રદેશમાં થાય છે. માખી બેસવાથી કે બીજા કોઈ કારણે ચેપ લાગેલો ખોરાક કે દૂધ લેવાથી અથવા મરડાના ફીર્નિના સમાગમમાં આવવાથી પણ મરડો થાય છે. આ

ઈ લાગુ પડતાં બાળકને તાવ આવે છે અને વારંવાર ઝાડા પાડે છે જેમાં લોહી પડે છે. સાથે સાથે વજન પણ ઘટે છે. આ રોગ થતાં તરત જ ડોક્ટરને બોલાવી તેની સલાહ પ્રમાણે દવા તથા યોગ્ય આપવાં.

**ક્ષય :** ક્ષયનો રોગ બનેલી માતા કે તેવી જ ગાયનું દૂધ પાવાથી અથવા ક્ષયના રોગીના સંસર્ગમાં આવવાથી બાળકને આ રોગ થાય છે. આથી ક્ષયવાળી માતાએ બાળકને ધવડાવવું નહિ બાળકની સારી રીતે આવજત થતી હોય તથા તેને પૂરતો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક મળતો હોય છતાં તેનું વજન ન વધે અને વગર કારણે તાવ રહ્યા કરે તો તેની દાકતરી તપાસ કરાવી, X-Ray (ક્ષ-કિરણો) વડે ચોક્કસાઈ કરાવવી અને ડોક્ટર બતાવે તે દવા આપવી.

**ડીપ્થેરીઆ :** આ રોગ એક વર્ષની અંદરના બાળકને એકાએક થતો નથી. જ્યારે બાળકના નાકમાંથી લીંટ સાથે લોહી નીકળે અથવા તેનો ધાંટો બારે અને ખોખરો થાય તથા ગળામાં પીળચર્મક ભરાય (Grey) આંદાં પડે ત્યારે તેને આ રોગની નિશાનીઓ ગણી ડોક્ટરની સલાહ લેવી. આ રોગ ઉપર ડોક્ટરે એન્ટીટોકસીનનું ઇન્જેક્શન આપે છે બાળકને ગળસુલીયા થાય છે તેનો રંગ પણ પીળો-શૂરો હોય છે. જો તેની દાકતરી તપાસ ન કરાવાય તો તેમાંથી ડીપ્થેરીઆ થવાનો સંભવ છે.

**ગોનારિયા (ગરમી) :** નાના બાળકને આવે એવો જ પ્રકારે લાગે છે. એક જાતના ચેપથી જન્મેલા બાળકની આંખો

ઉપર માઠી અસર થાય છે; તો બીજાથી તેની જનનેન્દ્રિયમાંથી સફેદ કે પીળાશ પડતો પ્રવાહી પદાર્થ નીકળ્યાં કરે છે.

પહેલા પ્રકારનો ચેપ બાળક જન્મે કે તરત જ પરખાય છે અને તેનો તાત્કાલિક ઉપાય ન કરવામાં આવે તો બાળક આંધળું થાય છે. આથી જન્મતાંની સાથે બાળકની બાંને આંખોમાં ૧% સીલ્વર નાઈટ્રેટવાળા પાણીનાં બબ્બે ટીપાં નાખવાં. તેમ છતાં બે ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી બાળકની આંખો લાલ રહે અને પાણી નીતર્યાં કરે તો દાકતરી તપાસ કરાવવી અને જો ગોનોકોકસનો ચેપ જણાય તો આંખતા ઈલાજ કરવા.

નાની બાળકીને કેટલીક વાર જન્મ વખતે ચેપીમાંથી સફેદ રસી નીકળે છે. પણ જો તે ચાલુ રહે અને પીળાશ પકડતી જાય તો તે ગોનોરિયાની નિશાની ગણવી. સંલપ છે કે આ ચેપ તેને પોતાની માનો કે બીજા કોઈ કુટુંબીનો લાગ્યો હોય. ટુપાલ કે બાળોતિયાને આ રોગનાં જંતુ લાભ્યાં હોય અગર આ રોગવાળી વ્યક્તિએ બાળકીને ઉંચકી હોય તો પણ આ રોગનો ચેપ લાગે છે. આ જાતનો ગોનોરિયા ઘણો હઠીલો અને ચીકણો હોય છે તેથી બીજાવટથી દાકતરી તપાસ કરાવી ચીવટથી તેનો ઉપચાર કરવો. રસી વઘા કરતી હોય તો પુખ્ત વયની સ્ત્રી માફક નાની બાળકીને પણ ચેપી ઉપર રૂંડું પેડ બાંધવું અને વારંવાર બદલવું. આ પેડ બાળી નાખવું પણ કચરાની ટોપલીમાં કે રસ્તા ઉપર ફેંકવું નહિ. કાચુ કે તેથી આખા પાંચેશમાં આ ચેપ ફેલાવાની ધાત્તી રહે છે. એકાદ વાર આ પેડ તપાસવું જોઈએ.